

374
Octobre 2022

VTT

MAGAZINE

PANORAMA

36

TRAILS

à 1 000 €

MONDIAUX

LA FOLIE AUX GETS !



En coulisses avec
P. Ferrand-Prévot

ESSAIS

Lapierre XRM

Cube Stereo ONE77

Trek Slash alu

FACE-À-FACE FOURCHES

RockShox ZEB vs Fox 38



L 18628 - 374 - F. 5,95 € - RD

Editions
Larivière

ACT 18628 - 374 - OCTOBRE 2022 - PRIX DESTROUPEL : 5,95 €
PRIX 4,95 € - PRIX 4,95 € - PRIX 4,95 € - PRIX 4,95 €
PRIX : 4,95 € - PRIX : 4,95 € - PRIX : 4,95 € - PRIX : 4,95 €

La vallée de la Vauvage Sortie en Pays d'Oc

Entre Nîmes et Sommières se situe cette douce vallée ensoleillée encadrée de petites collines. Un endroit propice pour de bonnes sorties en mode randonnée, voire enduro, alternant entre terrain roulant et très technique.

■ Par Vincent Néron et Fred Austruy - Photos: Thomas Heydon



Facile d'accès à défaut d'être très exotique, le départ de cette petite virée s'effectue du centre de Caveirac juste en face de la Poste. Le soleil estival ne tape pas encore trop fort et l'endroit est très charmant avec ses petites rues pavées, signe d'un avant-goût quelque peu touristique et historique. Mais après 800 mètres de pédalage, il est temps de rejoindre la voie verte, puis à gauche le chemin de Bernis pour rallier les premiers sentiers au travers de la petite forêt qui sépare Caveirac de Langlade. Ce terrain de jeu permet réellement de se mettre en jambes de façon très ludique, sur des single-tracks très accessibles pour tous les niveaux, que l'on soit débutant ou pilote confirmé. Sous couvert d'une belle végétation, le site est très légèrement vallonné

plutôt rare dans la région. Mais si la texture du sol reste aride et dure, la terre demeure assez agréable à rouler. De même, dans cet univers de forêt dense, à serpenter entre les arbres touffus, nous restons protégés du soleil qui grimpe déjà bien vite dans le ciel. Le petit dénivelé qui avoisine sur une centaine de mètres nous hisse bientôt sur la commune de Langlade via une montée très progressive.

Par monts et par vaux

Cette expression, apparue au XV^e siècle, trouve sur cette seconde étape toute sa signification, puisqu'elle signifie une action de mouvement dans toutes les directions possibles, que cela soit en passant par les montagnes ou les vallées, vaux en étant le pluriel de l'époque. Car à partir du bourg de Langlade, nombre d'itinéraires nous

Que l'on soit randonneur ou enduriste chevronné, la vallée de Vaunages offre un excellent terrain de jeu.

et peu empierré, contrairement à l'environnement général que l'on trouve dans le sud de la France. Les adeptes du XC peuvent alors s'en donner à loisir pour travailler en fractionné, alors que les familles y trouveront le plaisir de rouler paisiblement sans prendre aucun risque pour leurs rejetons. De plus, le dénivelé n'étant guère important, il n'y a aucun risque de se mettre dans le rouge dans les grimpettes, même si quelques petites « arsouilles » entre amis le permettent, à force de relances et autres freinages tout en glisse. Et comme l'activité physique ne serait rien sans un peu de culture générale, nous découvrons au détour de quelques chemins, bien abrité sous le feuillage des chênes kermès et chênes verts, un certain nombre de capitelles. Ces petites cabanes de pierres sèches servant autrefois d'abris temporaires aux bergers ou autres vigneron, ainsi qu'à leurs outils et leurs productions agricoles, sont assez spécifiques à la région. De bon augure si vous souhaitez rouler dans le coin malgré une météo incertaine, ce qui semble

sont désormais proposés. Encerclée par les communes de Langlade à l'est, de Nages-et-Solorgues au sud et de Saint-Dionisy au nord, la forêt de Langlade, qui offre une vue bien dégagée sur la vallée qui s'étend à l'ouest, est située sur un monticule qui offre du dénivelé et des courbes de niveaux propres à s'envoyer de nombreuses descentes et remontées... Nous traversons donc la ville où les petits pavillons s'effacent très vite au profit des arbres, jusqu'au complexe sportif de la ville, au niveau de la Combe de Moles, d'où subsistent de nombreux vestiges antiques. Mais pour le moment, l'heure reste à la récréation dans une forêt toujours concentrée mais avec plus de cailloux sous les roues. Malgré tout, l'endroit étant très fréquenté par nombre d'adeptes de randonnée, les chemins restent très propres sans qu'aucune végétation ne nécessite d'équiper les vélos de protège-mains. D'abord en longeant la crête de la colline, nous évoluons sur des single-tracks dorénavant beaucoup plus sinueux, façon « down-country »,



Entre les single-tracks en descente très naturels surplombant le village de Sinsans, les petites ascensions dans la garrigue ou encore les belles sessions de free-ride sur l'oppidum de Nages, Fred nous a concocté une sortie digne des plus belles régates, et sans assistance électrique !



"Du haut de cette colline jonchée de pierres plates, aujourd'hui propice à du très bon ride, deux millénaires (au moins) nous contemplent".



Si la partie de liaison dans la vallée s'avère la moins ludique, il n'en reste qu'elle permet de découvrir la région paisiblement.

avec plus de caillasses volantes et quelques belles sections de racines. Les descentes, très courtes, mais aussi très raides offrent un excellent travail de technique de pilotage, nécessitant un bon engagement et beaucoup de doigté sur les freinages afin de parfaitement ressentir toute l'adhérence des pneumatiques sur un sol parfois fuyant. Du pur bonheur pour tous les toxiques de la « gâchette ». Le bonheur est alors de passer d'un côté à l'autre du vallon au fond duquel court le ruisseau de Lagau, à sec en cette saison, en bénéficiant de l'élan des descentes, puis de basculer sur son autre versant où la végétation devient plus éparse, signe de la véritable garrigue. Et après quelques dernières glisses bien contrôlées dans les

pierrailles, nous déboulons sur l'oppidum de Nages, sur la colline de la Roque de Vif, avec une vue totalement dégagée sur le Pic Saint-Loup dressé sur l'horizon, plein ouest.

Session archéologie

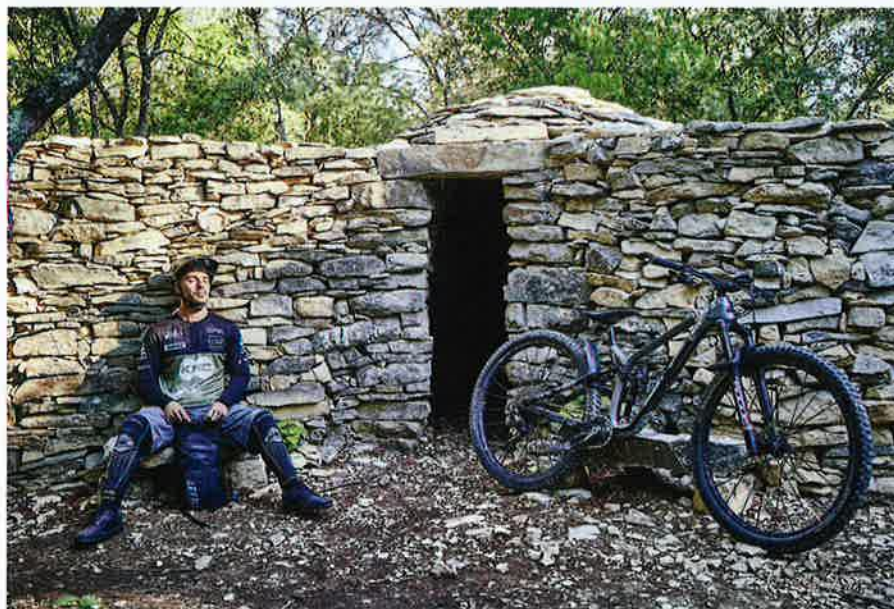
Ce point de chute sur l'oppidum permet de s'y amuser en version trial ou free-ride, selon ses affinités, tout en révisant nos leçons d'histoire et d'archéologie sur ce site, également appelé oppidum des Castels ou encore de Saint-Dionisy. Occupé du Néolithique à la période romaine, l'endroit est l'un des sept oppidums gaulois qui rassemblaient la population de vallée de Vauvage, à l'âge du fer, de 800 à 50 av J.-C. Le sol, truffé de

pierres plates, murets et autres dalles, nécessite une bonne anticipation en matière de pilotage afin de ne pas faire « buter » ses roues, mais permet aussi de s'amuser en recherchant les meilleurs obstacles à franchir ou à sauter. À croire que nos ancêtres les Gaulois avaient déjà imaginé les possibilités de s'éclater, bien avant « l'âge du carbone ». Les descentes sont ici particulièrement empierrées, entre les différents chantiers d'époque et de recherches archéologiques ou autres bâtisses écroulées par le temps. Nous vous conseillons alors d'engager vers la bourgade de Nage-et-Solorgues, sur de la descente bien « cossue », et typique du sud du pays, même s'il nous faut ensuite réescalader la colline au travers les « ruelles » de l'ancienne cité. De l'altitude de 160 mètres, nous préférons ensuite basculer sur le nord de l'oppidum, via la combe de Saint-Dionisy, en direction de la ville du même nom. De ce côté-ci, les pistes de descente se montrent encore plus engagées que toutes celles

Super techniques et ludiques, les descentes autour de Sinsans permettent « d'envoyer du bois » !



Session enduro sur la combe de Saint-Dionisy et ses vallons de terres noires, à s'enquiller pleine balle, quitte à aller ensuite dormir dans une capitelle, petit abri d'époque des bergers et vigneron.



déjà empruntées jusqu'à présent, mais toujours au cœur même de la garrigue. Nous sommes pleinement dans des spéciales d'enduro qui se négocient « pleine balle », avec beaucoup moins de pierres dans l'ensemble. La piste s'avère particulièrement intéressante, puisqu'elle commence en territoire aride, avec quelques caillasses et rochers en première partie, avant de passer rapidement sur de la bonne terre très naturelle et pas trop poussiéreuse. Nous pouvons alors nous adonner à la joie de franches attaques, roue avant dans roue arrière et coude contre épaule ! D'autant que la fin de la descente, bascule carrément

En plus d'une session de ride sympa, la région nous en apprend beaucoup sur l'époque gallo-romaine.

en terre grise, entre mamelons arrondis, courbes harmonieuses et vallons accueillants. Tout un programme.

Voie romaine

Le temps d'une petite halte et nous entamons la troisième partie de notre sortie en récupérant la voie verte, qui n'est autre que l'ancienne Voie

Domitienne, qui reliait l'Italie à l'Espagne, au travers la province romaine de la Narbonnaise. Et pour ceux et celles qui voudraient en profiter pour en voir plus, l'occasion se présente plus au sud de la vallée, avec l'ancien pont romain toujours utilisable pour enjamber le Rhony, le cours d'eau qui serpente dans la vallée. Pour notre part, nous « trajectons » plutôt vers le

nord-ouest, au travers des champs et des vignobles, pour une petite liaison de pédalage au travers la Vaunage. Face à nous se dresse la colline de Sinsans, objectif de prochaine étape. Et sur ces quelques kilomètres désespérément plats, mis à part quelques sessions de wheeling, il faudra rester patient tout en apprenant que l'endroit tire son nom de l'occitan Vau Najas, qui signifie « Vallée de Nages », avec plusieurs sorties, dont une en direction de la mer, par l'ancien chemin « poissonnier » également appelé « chemin du sel ». De même la vallée reste réputée pour être une belle région viticole, notamment au niveau du

terroir du Vieux Langlade, prisé depuis le XV^e siècle de ce bon Roi René. Mais la minute culturelle se termine en arrivant sur les contreforts du village de Sinsans, puisqu'il nous faut le traverser en le remontant jusqu'à rejoindre la piste DFCI (*défense des forêts contre l'incendie, ndr*) qui nous amènera sur les hauteurs de la ville. Et si cette large piste ne permet guère de s'amuser à la montée, elle permet tout de même à chaque virage de contempler un panorama magnifique, avec au loin la mer Méditerranée qui s'étend dans un léger halo de brume. De la même manière, l'ascension n'est jamais monotone, puisque la piste serpente

entre garrigue, feuillus et pinède sans grand « bouts droits » démoralisants. Nous retrouvons au gré de notre périple de nouvelles capitelles, puis au détour d'un virage découvrons l'originale Fontaine du Coucou, bien encadrée dans son empilement de pierres plates, avant de débouler sur le point culminant de la colline, au niveau de la tour de guet destinée aux pompiers et autres gardiens de la végétation, même si aux dires de notre guide, les incendies et autres interdictions de circuler se font fort heureusement très rares ici. Du haut de ces 182 mètres d'altitude, il est grand temps de profiter de l'instant et de se « refaire la cerise »



Guide pratique



en admirant les alentours après une bonne vingtaine de minutes d'ascension. À noter alors que pour les amoureux de l'effort physique et des VTT de XC ultra-light, une possibilité de contourner toute la vallée par le nord, pour revenir au point de départ est très facile, en continuant sur les pistes forestières. Mais trop roulant et pas assez engagé à notre goût, cet itinéraire n'est pas retenu, préférant, et de loin, nous amuser tout autour des descentes proposées autour de la tour. Nous y retrouvons alors des pistes très techniques et très joueuses, en nous imaginant le plaisir d'y rouler continuellement avec un VTAE qui nous brûlerait nettement moins les jambes à la remontée... Encore une fois, le terrain propose principalement de la caillasse dans sa partie haute avant de s'effacer au profil d'une terre plus tendre mais parfois piègeuse et glissante. À ce sujet quelques pistes ont également été shapées par les riders locaux, avec quelques petits sauts et de bons appuis dans les virages relevés, si bien que certaines se terminent presque en bike-park pour les accros du free-ride sur notre retour vers Sinsans, terme du périple. Au final, alors que Fred explique que de nombreux pilotes viennent de Montpellier pour rouler ici tant la diversité des pistes permet de travailler son niveau physique et technique, en version enduro light. Alors au final, que vous soyez crosseur, randonneur ou enduriste, nul doute que cette petite boucle estivale devrait vous ravir, surtout durant l'intersaison, étant donné les conditions climatiques annuelles très clémentes dans cette région.

■ Où ?

En région Occitanie, la vallée de la Vaunage est située entre Nîmes et Montpellier, plus précisément entre le village de Caveirac et la ville de Sommières. Elle offre aux amoureux du VTT de cross-country et enduro un excellent terrain de jeu, hyper varié et très étendu. Pour la partie XC, les meilleurs coins se situent sur les communes de Caveirac, Calvisson, Congénies, Aujargues et Junas et pour l'enduro, vous avez le choix entre Langlade, Saint-Dionisy, Nages-et-Solorgues, Saint-Côme et Sinsans.

■ À quelle période ?

La meilleure période pour venir parcourir les sentiers de la Vaunage au guidon de votre VTT est de fin septembre à début mai, afin d'éviter la période des fortes chaleurs. En période d'été, le matin tôt ou le soir tard, il est possible de rouler mais le terrain reste très poussiéreux et glissant.

■ Avec quel vélo ?

Un VTT de XC, hardtail fera l'affaire pour les adeptes de l'effort physique, mais un modèle trail tout-suspendu, en 130 mm de débattement sera l'idéal si vous optez pour un style de pilotage plus engagé. Il vous permettra de vous faire plaisir dans les nombreuses descentes engagées et les sauts construits par des riders locaux comme Fred Austruy.

■ À faire

. Outre les sentiers VTT que la Vaunage vous offre, vous avez la possibilité de vous rendre au parc de loisirs Fun Ride 30 situé sur la commune de Langlade (30980), une aire de jeu d'un hectare dédiée à tous les sports de glisse ! Pour le VTT, on

retrouve une piste de pump-track, un bac à mousse, des lignes de bosses pour tout niveau, une piste de draisienne pour les enfants, ainsi que des possibilités de navette en shuttle pour les VTT d'enduro... Plus d'informations sur www.funride30.fr. La boutique où l'on trouve les meilleurs produits du coin se trouve à Caveirac, à la Ferme du Cantal : <https://lafermeducantal.fr>

■ Où boire et bien manger ?

. Bar restaurant le St-Dio, 1 place de l'Horloge, 30980 Saint-Dionisy, 09 70 99 54 40.
. Chez Marthe, 143 route de Nîmes, 30820 Caveirac, 04 66 38 09 29.
. Restaurant l'Anagia, 9 avenue du Grand Chemin, 30114 Nages-et-Solorgues, 04 66 35 21 27.

■ Où pique-niquer ?

. Sur les hauteurs du village de Saint-Dionisy, avec une superbe vue sur la vallée de la Vaunage ainsi que sur le Pic Saint-Loup.
. Sur les hauts du village de Sinsans, là encore un panorama très sympa.

■ Où dormir ?

Résidences club Odalys - Mas des Vignes, 675 route d'Aigues Vives, 30420 Calvisson, 04 42 25 99 91.

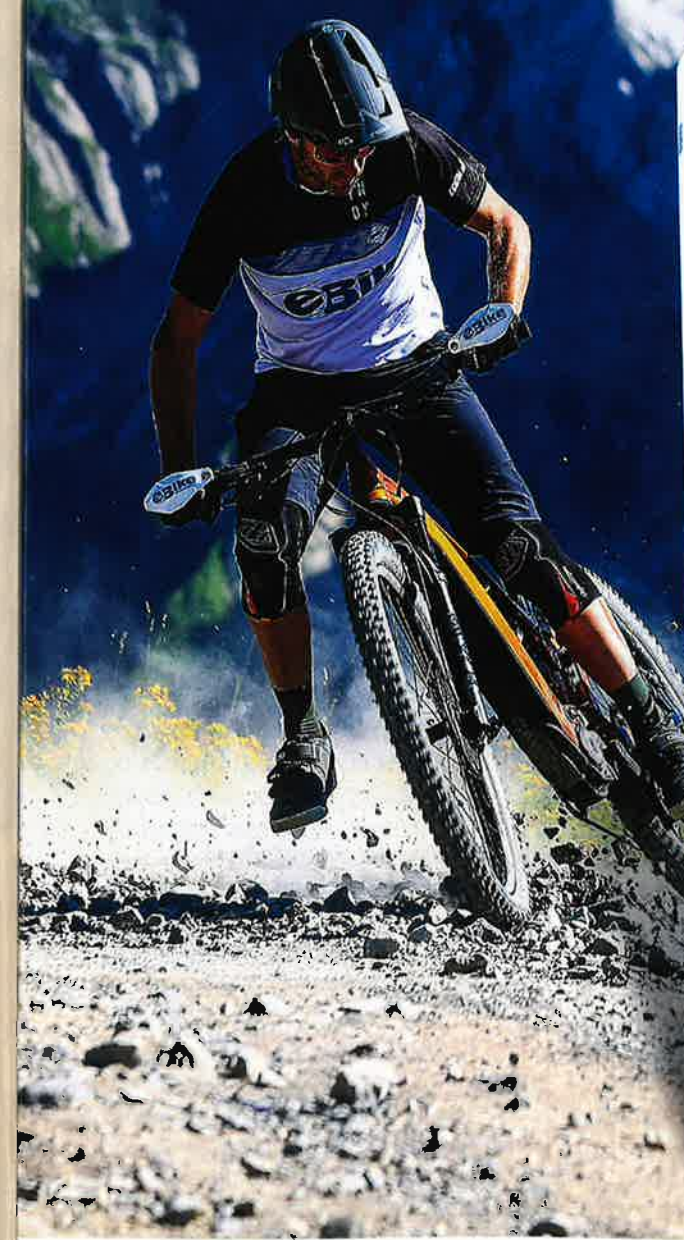
■ Bonnes adresses vélo :

. Magasin Vélo Expresso, réparation et location, 2 chemin du Pesquier, 30111 Congénies, 04 66 95 17 09.
. Station de Lavage Toobo Lavage Wap 669 Chem. de la Vidourlenque, 34400 Lunel

■ Info pratique

Fred Austruy MTB Pro Rider et moniteur guide VTT : 07 87 30 13 46

DISPONIBLE EN KIOSQUE



eBike
LE MAGAZINE DU VAE

DISPONIBLE EN KIOSQUE ET SUR BOUTIQUELARIVIERE.FR