



Au bois de Sautaux au Pâquier, les jeunes vététistes d'O₂ MounTainBike s'en donnent à cœur joie entre racines, troncs et pentes glissantes. PHOTOS CHLOÉ LAMBERT

«Sur un VTT, tout est un jeu»

/// Réservée aux jeunes vététistes, la 8^e Tsarmê Bike a lieu ce samedi à Charmey.

/// Racine, caillou: les enfants sont de plus en plus à l'aise techniquement.

/// Reportage au Pâquier à l'entraînement de l'équipe O₂ MounTainBike.

VALENTIN THIÉRY

VTT. Juri a 13 ans. Samedi, ce vététiste tourain participera encore à la Tsarmê Bike, à Charmey (*lire ci-dessous*). «J'espère qu'il n'y aura pas trop de boue et que ça ne glissera pas beaucoup. Par contre, j'aime sauter. Pour réussir, il faut arriver avec les roues bien droites», explique le membre d'O₂ MounTainBike, après l'entraînement du club gruérien mardi soir.

Lui et la huitantaine d'autres juniors ont écumé les chemins et le parcours d'obstacles du bois de Sautaux. Pendant 1 h 30 au départ du Pâquier, les différents groupes ont roulé et surtout travaillé leur technique. En entrée du menu des plus petits encadrés par Kerstin (Pringy) et Patricia (Le Pâquier), virages serrés entre les cordes sur sol dé-

trempé avec racines et cailloux. «C'est difficile d'aller assez vite, mais de freiner au bon moment», réagit Martin (Enney), 8 ans.

Coince-coince

Les langues sont sorties, la concentration est ultime. Certains se challengent, d'autres sont face à leur Everest. «Le VTT, ce n'est pas que de la vitesse. Il faut savoir s'adapter au terrain, confirme Fabien Gremion, responsable technique d'O₂ MounTainBike. Les enfants adorent apprendre ça, car sur un VTT, tout est un jeu, comme de rester en équilibre à l'arrêt à un feu rouge. De mon temps, on allait simplement rouler. Désormais, ils veulent plus d'obstacles.»

Voilà l'une des raisons pour lesquelles le Tourain établi à Billens appuie le constat: les jeunes sont de plus en plus

techniques sur leur VTT. Moniteurs mieux formés, meilleures suspensions, engins plus légers et qui «pardonnent plus les erreurs»: ils se nourrissent également des images des stars à la TV ou sur les réseaux sociaux. «Ils en parlent, s'entraînent à la maison, et se tirent la bourre.»



«Le VTT, ce n'est pas que de la vitesse. Il faut savoir s'adapter au terrain.» **FABIEN GREMION**

Pour développer tout ça, on en revient aux activités ludiques. A O₂ MounTainBike, on joue au coince-coince. Qui sera le dernier à poser sa chaussure à terre dans un périmètre qui rétrécit? La collaboration aussi est efficace. «Mon groupe des

plus grands peut se réunir pour discuter d'un segment piégeux qu'ils vont d'abord évaluer à pied. «Tu penses quoi de ce caillou? Comment l'éviter?», ajoute le coach de 30 ans.

Fatigué mais lucide

Et si technique ne rime pas avec rapidité, mieux vaut tou-

compliqués avec une certaine dose de fatigue mentale et physique. Un passage peut être facile, mais c'est différent avec le manque de lucidité, les muscles gonflés à bloc et peu de souffle.»

Jean, lui, a retrouvé le sien après une ascension et une descente exigeantes. «Il faut bien se mettre en arrière sur son vélo», conseille le vététiste de 13 ans de La Loue. «Et freiner devant et derrière», était Eliot, le Rochois de 14 ans. Dérapage, wheeling, saut au-dessus d'un tronc: la troupe de Fabien Gremion maîtrise. Léane, elle, débute à 13 ans. «J'aime vraiment la technique par rapport au vélo de route. On apprend toujours de nouveaux trucs!» s'enthousiasme la novice d'Estavannens, avant de finir la discussion avec ses camarades, puis de rentrer chez elle. ■

Nino Schurter, le modèle

Le mois passé, le Gruérien d'O₂ MounTainBike Aubin Favre devenait champion d'Europe U17 de VTT. L'athlète de Pringy avait notamment bénéficié d'une crevaillon d'un adversaire. Coup de chance? Non, erreur technique de son rival!

«Quand tu es meilleur dans ce domaine, tu peux mettre la pression. Trop fatigué, moins lucide: ton concurrent peut sortir de sa ligne», souligne Maxime L'Homme

Le Vuadenois est la référence du VTT fribourgeois. Malgré son calendrier Coupe du monde U23, il a le temps d'entraîner à la Pédales bulloise (PB) des jeunes qui «adorent» l'aspect technique de leur sport. Quand Maxime L'Homme a débuté vers 8 ans, son grand frère Léo et d'autres Romands étaient présents sur le circuit international. «A la PB, mettre l'accent sur la technique est apparu avec

cette génération. J'ai donc baigné dedans. Et j'en profite vraiment aujourd'hui.»

Chaque chose en son temps

Il signale toutefois que la technique est une marque de fabrique de la formation du VTT helvétique. Son principal ambassadeur: Nino Schurter. Son principal champion du monde. «Un modèle», appuie Maxime L'Homme, qui confirme que la technologie influence aussi le développement des enfants. «Même si la plupart des systèmes sont à câble, sur certains engins, la hauteur de la selle peut être modifiée par Bluetooth, en fonction d'une montée ou d'une descente. Je pense que les jeunes doivent évoluer avec leur matériel, qu'il faut être fort avant que le vélo ne leur apprenne à l'être.» **VT**

«Ça nous tient à cœur»

La Tsarmê Bike débarque pour la 8^e fois à Charmey. Samedi matin, environ 250 jeunes vététistes de 19 ans et moins s'élanceront sur le parcours concocté par l'organisation. «On a voulu proposer un maximum de technique. Ça nous tient à cœur, car notre club est avant tout formateur et qu'elle s'acquiert dès le plus jeune âge, explique Vincent Droux, le président de la Pédales bulloise (PB), la structure à la tête de l'événement. Notre objectif est que la course corresponde aux standards actuels du VTT et qu'elle plaise aux enfants.»

Dans les pâturages, module en bois, slalom, passerelle ou virage relevé joncheront le tracé artificiel qui sacrera le plus complet. Et pour les moins à l'aise, des chemins alternatifs sont prévus à chaque obstacle. «On voit malheureusement certaines courses de VTT où seule la condition physique est mise en évidence. A la Pédales bulloise, la technique est primordiale. Nos U9 par exemple, été comme hiver, ont une heure spécifique sur ce thème par semaine. On récolte d'ailleurs le fruit de notre travail, car la PB a bien été représentée au classement des clubs des courses nationales», conclut le Charmeyan de 54 ans. **VT**

Tsarmê Bike, 8^e édition, 5^e manche du FR MTB Tour, samedi, Charmey, premier départ à 9 h 45, inscription sur place possible jusqu'à une heure avant chaque course

En bref

ATHLÉTISME

Iris Caligiuri du voyage au Japon

Iris Caligiuri verra les Mondiaux d'athlétisme de Tokyo qui débutent le 13 septembre prochain. La Romontoise est des sept sprinteuses composant l'équipe du 4x400 mètres, comme les Fribourgeoises Audrey Werro et Veronica Vancardo. La Glânoise de 22 ans poursuit son année 2025 de haut vol. **VT**

PÉTANQUE

Quatre régionaux champions de Suisse

Les championnats de Suisse de doublette se déroulaient le week-end passé à Savièse (VS). Chez les dames, les Glânoises du club de Verney Sylviane Métairon (Promasens) et sa fille Emilie Cléré (Romont) ont gagné en finale, comme Joseph Molinas et Tony Ribeiro pour le CP Bulle. **VT**

CYCLISME

Léa Stern lève les bras à domicile

La 6^e étape du Cycling Tour 2025 a vu une Gruérienne dominer les 79,5 kilomètres du Grand Prix de Granvillard, dimanche. La Bulloise Léa Stern a triomphé en solitaire. Chez les garçons, le Zurichois Arnaud Zysset a devancé au sprint Léo Escricut (Vuadens) et Johann Risse (Bulle). **VT**

ESCALADE

Sofiane Vial vice-champion d'Europe

En Slovaquie samedi, Sofiane Vial a décroché la deuxième place au championnat d'Europe d'escalade U17. Le grimpeur d'Avry-devant-Pont s'est incliné en finale de l'épreuve de vitesse face au tenant du titre français. **VT**

TRAIL

Des Gruériens s'illustrent en Valais

Les traileurs Rémy Dénervaud et William Déglise ont remporté chacun une épreuve en Valais, samedi. L'athlète des Sciernes-d'Albeuve a enlevé le 30 kilomètres (1900 mètres de dénivelé positif) de l'Inalpe Dynafit 2.0 à Nendaz. Le Veveysan de Bulle le 26 km (2230 m de D+) du Trail du Besso, dans le val d'Anniviers. **VT**

TRIATHLON

Edouard Poirot s'impose à Lausanne

Le B3 Bulle s'est signalé dans et sur les bords du lac Léman dimanche. Edouard Poirot a été le plus rapide sur la petite distance du triathlon de Lausanne. Il a avalé les 500 mètres de nage, 20 kilomètres de vélo et les 5 kilomètres de course en 1 h 02. **VT**

ATHLÉTISME

Argent suisse pour Justine Pache

Le championnat de Suisse de relais avait lieu le week-end dernier à Nottwil (LU). Justine Pache (Lussy) a décroché l'argent sur le 4x100 mètres U18 avec le TSV Düringen. Les autres podiums des régionaux: l'argent pour Tchelsi Mariano Vida (SA Bulle), Sacha Feniello (Athletica Veveyse) et Samuel Jaccoud (CARC Romont) sur le 4x100 m U18 avec le COA Fribourg-Romand. Le bronze pour Tchelsi Mariano Vida, Sacha Feniello et Michaël Philipona (CS Marsens) sur le relais olympique U18 avec le COA Fribourg-Romand. Et le bronze pour le Tourain Guillaume Valnet sur le relais olympique U20 avec le COA Lausanne-Riviera. **VT**