

# LE PUMP TRACK AU TOP DE LA FORME

En théorie, la discipline peut paraître simple. « Des circuits de bosses avec des virages assez prononcés qui permettent de ne pas pédaler et de pomper dans les bosses. On propulse son vélo en s'allégeant dans la montée et en s'alourdissant dans la descente », explique **Sébastien Grébert**, agent de maîtrise principal à la Base Nature. Le pump track en terre de la Base Nature, créé à l'occasion du Roc d'Azur, est aujourd'hui ouvert au public. Amateurs et professionnels s'y retrouvent, mais surtout les enfants. Avec cinq parcours différents, « il y en a pour tous les âges, le but était que cela soit accessible à tout le monde » reprend-il.

Le site de la Base jouit d'un rayonnement sur toute la Côte d'Azur. Certains sont prêts à faire des kilomètres pour venir jusqu'ici. C'est notamment le cas de **Stéphanie Marcos**, qui vient d'Opio dans les Alpes-Maritimes avec ses enfants. « J'en avais entendu parler, mais je n'étais jamais venue. Je me suis dit que c'était l'occasion pour que les enfants jouent ensemble dans ce grand espace », s'amuse-t-elle alors que ses enfants jouent sur les bosses.

## TERRAIN DE JEU DES CLUBS ET PROFESSIONNELS

L'AMSLF utilise ce parcours, notamment pour s'échauffer en VTT. « Ça permet de travailler la technique, la fluidité, les sauts, les bosses, les virages relevés. On y fait de la technique, mais aussi du renforcement musculaire », énumère **Giacomo Basile**, responsable de l'école de VTT de l'AMSLF. 160 personnes sont inscrites dans la section VTT. Parmi elles, des professionnels de haut niveau coachés par

**Cédric et Cécile Ravanel**. « Nous avons aussi une convention d'entraînement avec le CREPS de Boulouris qui vient de faire un grand parc avec des installations de très haut niveau », précise-t-il.

Car c'est au CREPS de Boulouris que l'on trouve le second pump track (photos ci-contre) de notre territoire, fraîchement inauguré en décembre. Celui-ci est plus dans l'air du temps avec ses pistes en goudron. Dix-sept tonnes d'enrobé, quatre circuits pour 160 000 euros, « sachant qu'il faut compléter avec entre 50 et 60 000 euros d'embellissement et de verdure », détaille **Thibaut Despres** (photo ci-contre), responsable du CREPS de Boulouris. Un investissement comme celui-ci est un réel enjeu puisque, grâce à cette installation, « la Fédération Française de VTT vient s'entraîner ici six à sept semaines par an. Le parcours est vraiment une plus-value, c'est un complément de ce que l'on propose sur la piste de VTT », ajoute-t-il.

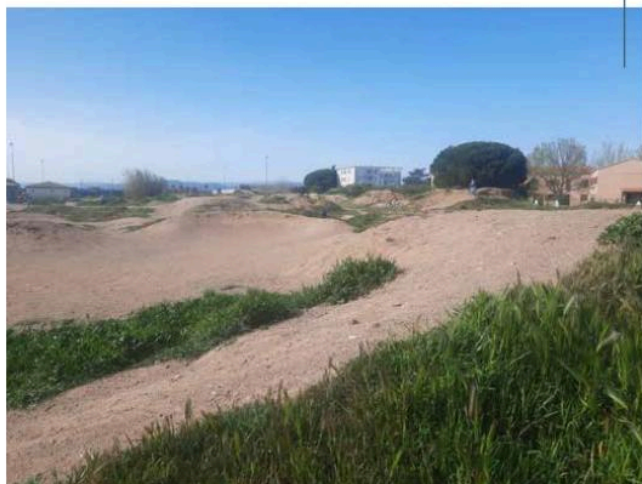
Et même sur la piste verte, il n'est pas rare de retrouver des pilotes professionnels en pleine session d'entraînement. « Ils utilisent toutes les pistes. Les sportifs s'échauffent sur les boucles verte, bleue et rouge avant de se chronométrer sur la noire », explique Thibaut Despres. L'accès est « prioritaire » à l'équipe de France, mais l'infrastructure est également louée à des clubs et pas uniquement des clubs de vélos. « J'ai même été sollicité par un club de ski nautique. Pour eux, le pump track est un outil pour les préparations physiques avant une saison. Ils ont la même posture, les mêmes sensations », souligne le responsable du CREPS.

De plus en plus de pump tracks voient le jour en France et notre territoire ne fait pas exception à la règle. Nous en avons deux. Un public à la Base Nature et un privé au CREPS de Boulouris, pris d'assaut par les professionnels.

— Axel Vaquero | Photos : A.V.



Pump track à la Base Nature



Nos babychou-sitters embarquent sur le long cours avec vos enfants !

Babysitting occasionnel

Retour d'école ou de crèche

Garde à domicile à temps plein à temps partiel

Babychou Services  
Draguignan et Fréjus  
Tel 04 22 73 07 12



Une autre idée de la garde à la maison