

LE SOMMAIRE

4 DE VOUS À NOUS

Vos questions, votre jeu, vos photos

6 GRAND ANGLE

Un chercheur comtois retrouve l'Orient-Express oublié

10 JEUX VIDÉO

Dragon Quest Builders 2 pour reconstruire le monde

19 CULTURE

Lire, écouter et voir en région et ailleurs

28 RÉTRO

31 DÉTENTE

3 pages de jeux



11 SÉRIE D'ÉTÉ

Leçon de VTT avec Coline Clauzure



20 IDÉES DE SORTIES

Festival ChiFouMi du 18 au 20 juillet à Jouy-sous-Côtes (55) et à Chevillon (52) du 25 au 28 juillet.



24 VOYAGE

Taiwan, une destination lumineuse



26 GASTRONOMIE

Une recette, un livre, un vin, un produit et le portrait d'un chef



30 GÉNÉALOGIE

L'épouse du peintre Paul Cézanne était jurassienne

le MAG

Rue Théophraste-Renaudot / Houdemont / 54185 Heillecourt CEDEX / Tél. 03.83.59.09.15 / lemaginteractif@ervmedia.fr / ISSN 2430-7750

Le Mag est un hebdomadaire diffusé chaque vendredi avec Le Républicain Lorrain et chaque dimanche avec L'Est Républicain et Vosges Matin

Directeur de la publication : Christophe MAHIEU

Responsable du service magazine

Jean-Marc TOUSSAINT

(contact : lemaginteractif@ervmedia.fr)

Équipe rédactionnelle

Florence LÉVY, Valérie SUSSET, Bruno SUSSET

Rédaction en Moselle

Jean-Charles VERGUET et Christine RONDOT

Rédaction en Moselle

03.87.34.17.89

rlmagazine@republicain-lorrain.fr

Création graphique Martine WINGER

PUBLICITÉ

MEUSE 03.29.88.38.12 lerpublicitever@estrepubliquain.fr

VOSGES 03.29.82.91.10 lerpubliciteepi@vosgesmatin.fr

MEURTHE-ET-MOSELLE 03.83.59.08.39 lerdirpub@estrepubliquain.fr

MOSELLE 03.87.34.17.20 rlpublicite@republicain-lorrain.fr





ma
LEÇON de **Vtt**
avec Coline CLAUZURE

la semaine prochaine

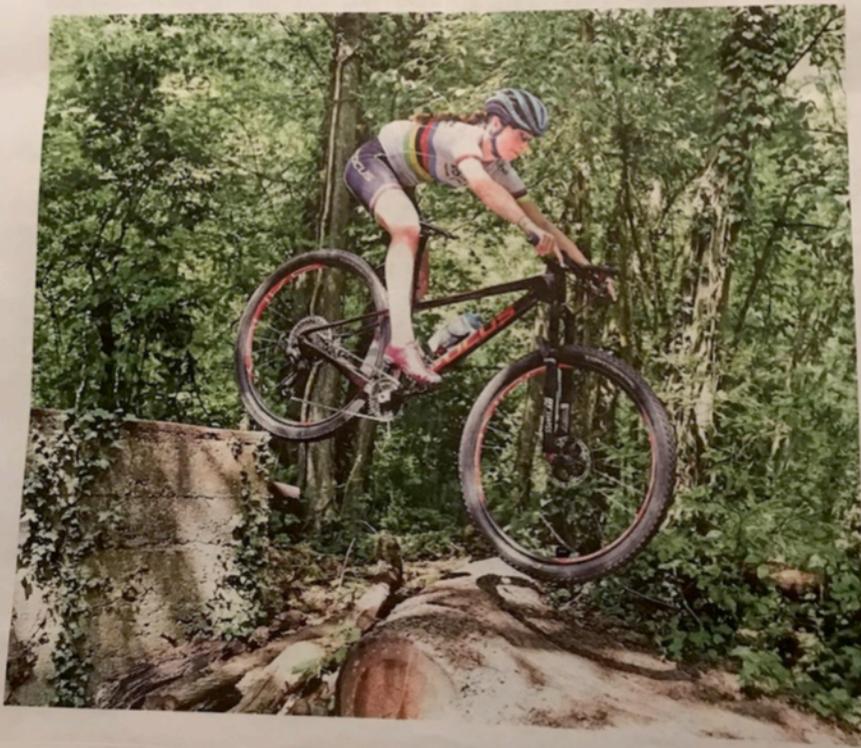


Ma leçon d'AVIRON

« Regarde où tu vas, pas ta roue avant ! »

LA LORRAINE COLINE CLAUZURE EST CHAMPIONNE DU MONDE DE VTT. ELLE SE DESTINE AU PROFESSORAT DES ÉCOLES. LA PERSONNE IDÉALE POUR DONNER UNE LEÇON DE VÉLO TOUT-TERRAIN.

PAR JEAN-CHARLES VERGUET



Non seulement, Coline Clauzure est capable de franchir des obstacles de toute sorte, mais elle le fait en compétition entourée d'adversaires...



Une leçon de VTT passe par des démonstrations et des explications et par du « rabâchage ». Coline dispose d'un grand sens de la pédagogie et de beaucoup de patience !

Maillot blanc cerclé d'arc-en-ciel sur le dos, Coline Clauzure attend paisiblement à l'ombre que je finisse de préparer mon vélo. Prendre une leçon avec la championne du monde de VTT XCE (Cross-country eliminator, lire par ailleurs) est assez impressionnant, même intimidant. En me prêtant ce Giant Xtc advanced carbone 29 pouces, Sébastien Guérard, le patron du magasin Giant Nancy Sud à Saint-Nicolas-de-Port (54), m'a bien expliqué comment monter la roue avant, mais j'ai un peu de mal à bien replacer l'axe. Coline vient gentiment m'aider. Et dès que le vélo est opérationnel, elle commence l'instruction. « Il n'y a qu'un seul plateau, donc il n'y a qu'une manette de dérailleur à utiliser », précise-t-elle. « Pour mieux tenir le guidon, il faut freiner, à l'avant comme à l'arrière, avec un seul doigt. Seuls les index travaillent. Allez, on y va ! » Une centaine de mètres sur l'asphalte et on oblique dans une forêt, sur un parcours qui accueille la coupe de Lorraine de VTT cross-country classique. « Prends à gauche ! Encore à gauche ! » D'un petit chemin, on passe direct sur un tout petit sentier. Je ne suis pas à l'aise avec ce guidon très large. Première mauvaise trajectoire : je découvre un passage dans les broussailles, branches mortes et orties ! « C'était pour voir un peu ton niveau de maîtrise », plaisante la championne du monde. « Détends-toi, ne te crispe pas sur le guidon et utilise les deux freins, pas seulement le frein avant comme tu viens de le faire. » Je fais du vélo de route en compétition depuis 45 ans, mais je suis

totallement novice en VTT... « Enlève des dents, il faut utiliser un développement réduit pour bien passer. » Je fais cliqueter le dérailleur, j'ai l'impression d'avoir les jambes qui tournent dans le vide... Une petite butte apparaît. J'arrive à la franchir... mais en force et je suis limite en perte d'équilibre en haut. Coline s'arrête pour me briefer sur la technique de descente. « Il faut passer debout sur les pédales et les fesses en arrière de la selle. Tu suis ma trajectoire, tu regardes où on va et pas ta roue avant. » Il n'y a qu'une quinzaine de mètres et pas énormément de pente mais j'ai l'impression de me jeter depuis un pilier de la tour Eiffel ! Ça passe mais encore dans la crispation.

« SEULEMENT LES INDEX SUR LES FREINS »

La championne du monde corrige. « Un seul doigt sur les freins et le regard sur le lieu que tu veux atteindre. Si tu regardes les arbres quand on va au milieu, tu vas en taper un ! » On repart. Effectivement, le sentier serpente entre les arbres. Je suis admiratif par l'aisance de Coline, sa fluidité, sa souplesse. Je suis émerveillé aussi de rouler derrière quelqu'un qui porte ce maillot. Mais je me déconcentre et je loupe un virage ! Je suis obligé de déclipser la pédale pour mettre pied à terre. Sur un VTT, la terre est basse car la boîte de pédalier est plus haute que sur un vélo de route afin de mieux passer les obstacles... Justement, un tronc d'arbre d'une quinzaine de centimètres est en travers du chemin. Elle explique le

franchissement : « Tu soulèves la roue avant et tu donnes un coup de rein en tirant sur les pédales pour faire passer la roue arrière. » La manœuvre ne me paraît pas insurmontable, je le fais parfois sur route pour éviter un objet au sol. Sauf que le VTT est plus lourd que mon vélo habituel, l'impulsion que je donne afin de soulever la roue avant est tout juste suffisante pour frôler le tronc... « C'est pas mal, on le refait tout de suite », dit-elle. Très pédagogique, Coline répète les conseils. « Toujours le regard plus loin et seulement les index sur les freins. Je sais que ce n'est pas facile de changer des automatismes, mais il faut que tu le fasses. »

Un autre tronc se présente : 40 bons centimètres à franchir d'un coup. Coline passe comme un fleur. Moi pas ! Je préfère renoncer et rapporter le vélo en bon état... La future prof trouve vite un nouvel exercice : un enchaînement de deux trous d'1,50 m de profondeur. « Il suffit de te laisser aller en étant debout sur les pédales sans oublier de reculer le bassin quand ça descend. » Je tente le coup en suivant l'exemple. Je n'ai pas assez de vitesse et je dois pédaler pour sortir du deuxième. « Et tu étais trop sur l'avant », reprend-elle. Coline m'attend au pied d'une montée pleine de pierres. Elle fait du sur place en jouant avec les freins et la pression sur les pédales. Quand je reviens assez près, elle démarre. Impressionnant : sans élan, elle accélère dans la butte et monte avec facilité. Comme un écurieul au pied d'un arbre ! Moi, malgré ma vitesse initiale, je passe le haut à l'arraché et en travers...

La séance se termine par une répétition des exercices. « Tu vois, ça commence à venir, tu passes mieux quand tu suis bien les conseils et que tu es plus relâché », sourit la championne du monde. Son indulgence est au niveau de son talent. Merci Coline !

Les conseils de Coline Clazure



Position

« Pour que la sortie soit agréable, il faut bien régler la position sur le VTT. Monter sur la machine, prendre appui contre un mur et poser le talon sur la pédale. La jambe doit être tendue sans excès. Sur un VTT, on ne doit pas pouvoir poser le pied au sol en étant assis sur la selle.



Équipement

Aucune sortie ne doit s'effectuer sans casque. Le casque est obligatoire en compétition, et vital tout le temps ! Il est recommandé également de mettre des gants sinon la moindre chute, même à vitesse réduite, peut occasionner des blessures très handicapantes aux paumes des mains.



Vérifications

Il faut toujours vérifier le vélo avant le départ d'une séance. Le freinage, la fluidité du dérailleur, le serrage des roues, voire de la selle, la pression des pneus. En VTT, il faut avoir une pression très réduite de l'ordre d'1,1 à 1,5 kg, juste pour éviter le pincement de la chambre à air. Il faut en effet privilégier l'adhérence plutôt que le rendement. Pensez à prendre du matériel pour réparer une crevaillon (bombe spécifique ou chambre à air, démonte-pneus et pompe).

Guidon

Le « poste de pilotage » est essentiel. La plupart des VTT sont désormais équipés d'un mono-plateau. Il n'y a donc qu'une seule manette de dérailleur au guidon. Les manettes de freins sont de taille réduite et se manœuvrent avec un seul doigt : l'index. Ce qui permet de bien tenir le guidon en toutes circonstances. Coline Clazure recommande d'actionner les deux freins en même temps afin d'éviter de bloquer une roue.

Hydratation

« Toujours penser à prendre un bidon et à boire fréquemment. Même si la température n'est pas très élevée, l'hydratation permet le bon fonctionnement musculaire. Si la sortie est longue, il faut penser également à une petite alimentation : tubes de gel, pâtes de fruits, barres diététiques.



Le VTT dans les gènes

PAR JEAN-CHARLES VERGUET

Calme, un peu rêveuse, presque fragile, Coline Clauzure se transforme en une compétitrice agressive dès que le départ est donné ! Elle a un mental d'acier pour aller chercher la victoire dans une discipline qui s'apparente presque à un sport de combat sur roues... Le VTT « cross-country eliminator », le XCE, se dispute sur des circuits courts, multipliant les difficultés et les changements de rythme, mettant aux prises quatre concurrents. Les tours s'enchaînent par élimination directe jusqu'à la finale. Grâce à son explosivité, sa résistance et son sens tactique, Coline Clauzure est devenue championne du monde en novembre 2018 à tout juste 20 ans !

« Il ne faut pas être trop gentille pour s'imposer », confie Coline Clauzure.



PHOTOS CÉDRIC JACQUOT

Championne de France en titre, elle a terminé deuxième du championnat d'Europe, battue par l'Ukrainienne Popova. Elle a pris sa revanche en remportant le titre mondial devant la même adversaire. Elle remettra son maillot en jeu, toujours en novembre, et dans la même ville de Chengdu, en Chine, car un milliardaire chinois s'est pris de passion pour ce sport spectaculaire et a acheté les droits pour trois ans.

Native de Villers-lès-Nancy, Coline Clauzure fait partie d'une équipe regroupant quelques-uns des meilleurs vététistes français, « Focus MTB Racing Team », dont le siège est à La Bresse (88). Elle y côtoie un autre Lorrain champion du monde, Titouan Perrin-Garnier, et Hugo Briatta, vice-champion du monde. Ces deux garçons, plus âgés qu'elle, lui donnent de précieux conseils, tout comme son entraîneur Gérard Brocks, qui est le coach de Julien Absalon, le multiple champion du monde et olympique.

Coline a été mise sur un VTT à 5 ans et a débuté la compétition à 6 ans ! Elle a de qui tenir, ses grands-parents, Mado et Benoît Gasparetti, pratiquent le VTT et dirigent le VTT Fun Club de Villers-lès-Nancy, le plus

grand club de la région. Au fil des années, elle a testé toutes les spécialités : le cross-country classique, la descente, le trial, la course d'orientation... Elle fait également du vélo sur route dans le cadre de sa préparation avec son compagnon, Charles Planet, coureur pro au sein de la formation américaine Novo Nordisk. Elle dispute quelques épreuves régionales pour s'aguerrir encore. Dans l'univers du vélo, il n'y a que la piste qui lui échappe...

« Il m'arrive de participer à des VTT marathon pour faire du volume », confie la championne du monde. « Certes, le XCE met en avant les qualités d'explosivité, mais l'enchaînement des courses, des qualifications jusqu'à la finale, dure près de quatre heures. Entre chaque manche, il faut continuer de tourner les jambes sur home-trainer. Donc, faire cinq heures de VTT lors d'un marathon, c'est une bonne préparation. »

Coline s'est révélée au niveau national à 15 ans en devenant vice-championne de France de cross-country. Lors d'un stage avec l'équipe de France, les entraîneurs ont décelé son potentiel pour le XCE. Elle s'est rapidement imposée comme la meilleure Française à tel point

que depuis deux ans, elle a gagné toutes les manches de coupe de France ! Il ne faut pas être trop gentille pour s'imposer », poursuit Coline. « J'arrive à résister quand les filles viennent me froter pour prendre ma place. C'est très rapide, donc il n'y a pas de droit à l'erreur. Il faut être très tonique. »

Les circuits de XCE peuvent être tracés sur différents types de terrains et même être totalement urbains, avec par exemple des escaliers à franchir. « Il faut vite choisir la trajectoire et faire l'effort au bon moment. C'est en fait assez instinctif. C'est très visuel, le format est court de l'ordre de 2 à 3 minutes, donc parfait pour la télé. J'aimerais que ça devienne sport olympique. »

Malgré ses capacités et son goût pour sa discipline, Coline Clauzure n'envisage pas de passer professionnellement. « Et surtout, j'ai une vraie vocation pour l'enseignement. Je viens de valider ma licence de psychologue. Je vais poursuivre par un master afin de devenir professeur des écoles. »

En attendant, elle va se préparer pour aller à la conquête d'un deuxième titre mondial.

Du 7 juillet au 25 août

retrouvez chaque dimanche cette leçon en vidéo, ainsi qu'un quiz sur les sites internet de L'Est Républicain, du Républicain Lorrain et de Vosges Matin.



Jouez sur internet !

Envoyez vos réponses au quiz avec vos noms, adresse et numéro de téléphone, à

lemagjeteuete@ervmedia.fr

et gagnez de nombreux lots (plancha, station météo...)

Quatre gagnants seront tirés au sort chaque semaine parmi les bonnes réponses.