

## Gravel - Élévation Vercors

# Le Vercors version gravel

La deuxième édition d'Élévation Vercors se déroulera du 4 au 6 juillet, sur un parcours en boucle de 350 km et 10 000 m de dénivelé positif au départ de l'Albenc, à parcourir en 60 heures maximum. Eric Vialat et Carole Pique, respectivement 9<sup>e</sup> et 16<sup>e</sup> de la première édition (39 finishers sur 63 partants), nous livrent leur témoignage sur cette course d'ultra distance en vélo gravel.

« C'est une course à la fois hyper conviviale, presque familiale, et en même temps très pro sur tous les aspects de l'organisation », explique Eric Vialat à propos d'Élévation Vercors, qu'il avait bouclé l'an passé en 30h43 (un peu plus de six heures après le vainqueur).

Un constat totalement partagé par Carole Pique (première des six femmes engagées en 2024), qui avait également apprécié la bienveillance entre concurrents : « Ce n'est pas comme sur une course plus courte où le côté compétition ressort davantage. Là, on se bat davantage contre soi que contre les autres. Je trouve qu'il y a davantage d'entraide. Les échanges sont sympas, faciles, cela crée un partage unique. »

Pour cette grande sportive de 34 ans, la course s'était passée



Le parcours alterne petites routes, portions techniques et pistes forestières roulan-tes. Photo Focus Outdoor

de façon idéale, « sans souffrance physique ni casse matérielle. » Eric Vialat, de son côté, avait dû faire face à un « coup de mou » à environ 100 km de l'arrivée.

« Pour le surmonter, il faut bien s'hydrater, manger, serrer les dents et continuer à avancer, même si c'est moins vite. Et puis attendre que ça passe ! Dans ces moments-là, je mets un peu de musique dans les oreilles, parce que ça permet aussi de focaliser son attention sur autre chose. »

### Ils roulent «aux sensations»

En 2024, ce vététiste de formation avait opté pour un vélo gravel classique, avec des pneus de 50 mm de section.

« Mais j'avais un peu pâti du vélo sur certaines descentes qui tapaient fort. Du coup, cette année, j'ai un vélo un peu hybride entre VTT et gravel. Après, le charme de cette épreuve, c'est qu'elle est très variée, avec des petites routes,

des pistes gravel plutôt roulan-tes, des passages plus rocailleux, etc. Selon son profil de pilote et son matériel, chacun peut tirer son épingle du jeu. »

Pour Vialat comme pour Pique, l'une des clés de la réussite tient dans l'écoute de son corps. La Fontainoise affirme ainsi rouler « uniquement aux sensations. Les capteurs (puissance, cardio, etc.) ne vont pas prendre en compte la chaleur, la nutrition, la fatigue, le moral. Se fier uniquement aux chiffres peut avoir un intérêt sur une

### Repère ► Les règles du jeu

Limitée à 100 participants, « Élévation Vercors ressemble à une course, en a le goût et la saveur, mais ce n'est pas une course », écrivent les organisateurs sur leur site web. Les coureurs sont en autonomie quasi complète, à l'exception d'une base de vie située à mi-parcours, à Vassieux, avec un ravitaillement sommaire et des lits de camp pour dormir. L'assistance extérieure est interdite, mais l'entraide entre participants est autorisée voire même obligatoire en cas de sérieux pépins physiques. La trace du parcours exact (changé d'environ 50 % par rapport à 2024) ne sera disponible que quelques jours avant le départ.

course plus courte, mais pas sur de la longue distance. » De même, Carole Pique fait sa course à son rythme, sans se calquer sur celle des autres. « Après, au bout d'un moment, on se retrouve avec des gens de son niveau, mais ça ne dure pas sur tout le parcours, complète Eric Vialat. C'est davantage une aventure qu'une course. »

● M.L.

## Basket-ball - Ligue féminine 2

# Un groupe renouvelé pour le PVBC

Seules trois joueuses du groupe de dix de la saison passée resteront dans l'effectif pour l'exercice 2025-2026 : la capitaine Marine Mulumba, l'intérieure Samantha Peytour et la jeune meneuse Charlie Girod. Le coach Quentin Buffard présente les cinq recrues qui défendront les couleurs du PVBC à la rentrée.

● **Carine Silatsa (Roche Vendée LFB) : 27 ans, Im86, poste 4 (internationale Camerounaise).**

« Notre joueuse camerounaise a vécu une première saison en France plus que réussie. Elle est capable de grosses performances notamment dans l'impact intérieur et plus particulièrement au rebond. Son profil de joueuse extrêmement physique sera un apport important et essentiel dans notre disposi-

tif. »

● **Prescillia Lezin (Landerneau LFB) : 28 ans, Im82, poste 3.**

« Une joueuse avec une grosse expérience du haut niveau puisqu'elle a principalement évolué en Ligue. Souvent capitaine dans les clubs où elle a évolué, elle privilégie l'équipe grâce à son leadership naturel. Elle apportera toute sa combativité à l'équipe et sera notre couteau suisse. »

● **Jade Philipps (Roche Vendée LFB) : 28 ans, Im80, poste 3.**

« Jade a goûté également à la Ligue féminine l'an dernier. Cette joueuse américaine, passée par le BCTM lors de la saison 2022-2023, est dotée d'un sens aigu du panier. C'est une véritable scoreuse. Toutefois, si

elle capable d'éclats individuels, elle sait aussi s'appuyer sur le collectif et mettre les autres en valeur. Elle va nous apporter sa bonne humeur et sa joie de vivre au sein du groupe. »

● **Nabala Fofana (Nice LF2) : 25 ans, Im89, poste 5 (internationale en 3x3).**

« Nabala est une joueuse au CV déjà bien fourni malgré son jeune âge. Elle nous arrive de Nice (LF2) mais a également évolué en Ligue féminine. Elle a énormément de qualités des deux côtés du terrain. Elle nous avait posé du souci dans la raquette la saison dernière. C'est une joueuse à fort potentiel qui nous apportera toute sa har- gne. »

● **Daniela Dibanzilua (Landerneau LFB) 21 ans,**



L'effectif du PVBC est largement renouvelé à l'intersaison avec cinq recrues. Photo Le DL/Karine Valentin

● **Im72 poste 1-2 (internationale U19 et U20)**

« Daniela nous arrive de Landerneau où elle a côtoyé la Ligue féminine. Elle a engrangé beaucoup d'expérience malgré son jeune âge. C'est une joueuse explosive en attaque et qui met beaucoup d'énergie en dé-

fense. Elle correspond complètement à l'ADN du club.

Pauline Perret et Clémence Amelaise viendront compléter l'effectif pro. Enfin, nous compterons aussi sur des jeunes issues de notre centre de formation. »

● Jean-Michel Gafforini