

# Les femmes aussi roulent !



Cette rubrique est la nôtre mesdames ! Profitons-en pour voir ce qui se fait pour nous et rien que pour nous : randonnées, VTT, matos, les clubs et les initiatives qui font la part belle aux femmes !

Des questions, un avis, des idées ?

Envoyez-moi un mail : [sof@editions-dv.com](mailto:sof@editions-dv.com)

Par Sophie Schneider - Photos : DR.

## LA COACH DU MOIS / SOLÈNE BOUISSOU, monitrice trial

Monitrice MCF et passionnée de trial, vice-championne de France de trial en 2012 et multiple championne d'Ile-de-France, Solène Bouissou propose des stages de trial spécifiques femmes en forêt d'Ermenonville (95) et à Caisnes (60). Voici pourquoi ils peuvent vous faire avancer dans votre pratique du VTT, de la balade, à la descente !

**Solène, comment êtes-vous venue au trial, qui est une discipline plutôt masculine ?**

Pour commencer, le trial est l'art de franchir des obstacles de différentes tailles et natures (trons d'arbre, rochers, murs, palettes...) sans poser le pied au sol. Équilibre et technique sont les maîtres mots. J'ai commencé par le XC et j'étais, il faut le dire, assez mauvaise en pédalage, mais je me rattrapais dans les passages techniques. Un jour, un stage trial fille était organisé par le Trial Club Cerny (maintenant VTT Val d'Essonne). Nous étions trois filles, j'ai passé une superbe journée. J'ai tout de suite accroché ! Et me voilà licenciée au TC Cerny à la rentrée suivante. Le trial n'est pas beaucoup plus masculin que le XC, ça reste du VTT. C'est juste que c'est une discipline particulière qui demande d'investir dans du matériel coûteux, et avoir un lieu de pratique. J'aime ce côté technique où il faut réfléchir un petit peu technique et tactique pour les compétitions.

**Qu'est-ce que le trial peut apporter aux femmes dans leur pratique : balade ? XC ? enduro ? DH ?**

De la confiance. C'est la première idée qui me vient. En effet, en trial je roule sur un 20 pouces, c'est-à-dire des petites roues. Lorsque je passe sur mon VTT (26 pouces, bientôt 27.5), je me sens à l'aise, en confiance, car je sais que la marche de 40 cm que je descends avec mes petites roues passera

aisément avec mon VTT. Ensuite, il apporte une maîtrise de son vélo. Vous serez plus à l'aise sur votre vélo, plus en confiance car vous saurez passer tel ou tel passage... Après ça, il faut y aller tranquillement à son rythme et ne pas vouloir aller trop vite. Il ne sera plus question que votre vélo soit le maître... avec un minimum de technique trial, vous serez maître(sse) de votre monture. Vous l'emmènerez où vous voulez.

Le trial est la base du vélo. Si vous avez ne serait-ce qu'un petit niveau en trial/maniabilité (équilibre, lever de roue, position et trajectoire), vous le ressentirez sur vos sorties quelles qu'elles soient, DH, enduro, XC, balade... Une trajectoire, des virages en descente ? Les trajectoires que l'on travaille avec la technique du pédaler-freiner aident à situer le vélo dans l'espace. Une marche à monter ? Savoir lever sa roue avant est primordial pour ce franchissement. Une marche à descendre lors de votre sortie XC ? La bonne position de sécurité et hop, ça roule ! Ou ça saute pour les plus téméraires !

Ensuite c'est comme la descente, ça peut faire peur. Mais réussir un passage est une satisfaction personnelle. Il faut juste "oser" et être encadrée... Faire du trial en groupe c'est un pur bonheur, chacun y va de son petit défi, de son passage à réaliser... C'est un sport convivial où on partage autour de notre passion.

**C'est une pratique qui peut faire peur au**



**premier abord : comment motiver les filles ?**

**Qu'est-ce qu'on peut leur dire pour se lancer ?**

Aucun sport n'est sans danger, mais comparé au VTT (balade, XC, enduro, DH) nous pratiquons "au ralenti", nous ne prenons jamais de vitesse (sauf peut-être les élites sur des passages monstrueux). Alors les rares chutes se terminent souvent sur nos deux pieds, on n'a pas de pédales automatiques en trial. On roule avec les protections usuelles : casque, gants, chaussures adaptées et surtout pour nous les filles : les protège-tibias pour éviter d'avoir une énorme marque... oui les pédales mordent... et tout se passera super bien ! Enfin rouler en groupe est motivant : on peut parler et rigoler tout en s'entraînant et en s'entraidant, en partageant des passages, des techniques. Le côté convivial du trial est indéniable, on se retrouve autour d'un obstacle comme certains se retrouvent autour d'un café !

**Vous pouvez suivre Solène sur Facebook : Vélo Technique et Trajectoire, et retrouver toutes les dates de stage sur son site : [www.vttcoach.fr](http://www.vttcoach.fr)**