



Les niveaux

Débutant

« Je suis novice en VTT et je souhaite découvrir la pratique. Je suis capable de faire du vélo sur des chemins à pente faible. Je voudrais apprendre les bases, à me positionner sur le VTT, à être mobile, à gérer mon freinage, à prendre des virages faciles, ... Je suis capable de pédaler 10km / 200 à 300m de dénivelé. »

Débutant Plus

« Je suis à l'aise sur les pistes vertes et les pistes bleues, ainsi que sur les sentiers pas trop techniques. Je pratique le VTT occasionnellement. Je souhaite améliorer ma position sur le VTT et progresser dans les descentes avec les obstacles, les virages et mieux gérer mon pilotage. Je voudrais apprendre à être mobile et à freiner efficacement. Je suis capable de pédaler 10km / 200 à 300m de dénivelé. »

Intermédiaire

« Je suis à l'aise sur les pistes rouges. J'ai déjà quelques sorties/années de VTT à mon actif, je pratique le VTT régulièrement. Je maîtrise mon freinage des deux freins. J'emprunte des sentiers, plutôt étroits, souvent caillouteux, j'arrive à descendre des petites marches (10 à 20 cm maxi), et quelques passages un peu plus raides. Je suis plutôt à l'aise dans les virages qui ne sont pas trop serrés. Je voudrais apprendre à améliorer mon pilotage pour pouvoir rouler sur tous types de circuit. Je suis capable de pédaler 15-20km / 400 à 800m de dénivelé. »

Confirmé

« Je pratique le VTT régulièrement et je suis à l'aise quasiment partout. J'ai déjà essayé quelques pistes noires et j'ai réussi la majorité des passages. Ou bien : J'ai déjà participé à : un stage de perfectionnement niveau intermédiaire et je sens que j'ai progressé, ou un stage enduro, ou un séjour VTT, ou un week-end bikettes dans le groupe confirmé. Je souhaite me perfectionner pour passer partout et je souhaite diminuer mon appréhension dans les passages techniques. Je sens que j'ai besoin de progresser dans : les passages techniques, les passages de gros obstacles, les marches, épingles... Je suis capable de faire +/- 2500m D- et 150 à 400m D+ lors d'une journée navette. »