



# ÉVALUER VOTRE NIVEAU

**Pourquoi est-il important de bien choisir son niveau ?**

## **1 - En groupe (sortie encadrée)**

Lorsque vous partez pour rouler en groupe, il est plus agréable que le groupe ait un niveau homogène. Nos sorties encadrées sont classées par niveaux. Le but est que chacun prenne du plaisir, sans gêner les autres et sans se mettre en danger.

## **2 - Location en autonomie**

En louant un vélo en autonomie, c'est-à-dire sans moniteur-guide, vous serez maître de votre itinéraire. Il existe des itinéraires référencés par niveau, il faut donc être capable de déterminer son niveau avant de s'engager sur un circuit. On peut toujours faire demi-tour en cas de niveau trop élevé, mais il est plus plaisant de choisir un niveau adapté dès le début.

**A savoir :** quand on part seul, il faut aussi être capable de gérer un éventuel souci mécanique. Il est donc nécessaire d'avoir des notions de mécanique et de transporter un kit de réparation.

## **Différence de niveau entre VTT et VTTAE**

Votre niveau technique change peu, que vous rouliez en VTT ou en VTT à Assistance Électrique. Fondamentalement les techniques sont similaires, mais il existe quelques particularités propres aux VTTAE, notamment pour ce qui concerne l'optimisation de l'assistance, et la gestion de l'autonomie de la batterie. Plusieurs facteurs entrent en ligne de compte pour évaluer l'autonomie nécessaire sur chaque sortie. D'où l'importance de partir avec un guide qui connaît parfaitement son secteur et ses vélos. Un VTTAE est également plus lourd.

**Ce qui change beaucoup, c'est le niveau physique nécessaire.**

En VTT musculaire, le niveau physique est souvent le facteur limitant dans le choix d'un parcours. Des disparités de niveaux physiques au sein du groupe peuvent être rédhibitoires.

En VTTAE, le niveau physique est bien moins important, et des niveaux physiques hétérogènes pourront cohabiter plus facilement au sein du même groupe. C'est le niveau technique qui sera le facteur limitant dans le choix du parcours.



# ÉVALUER VOTRE NIVEAU

## Niveau technique :

- **Débutant :** Vous savez vous déplacer à vélo, et êtes capable de contrôler votre vitesse et votre direction sur des routes, pistes forestières carrossables, ou sentiers roulants.
- **Intermédiaire :** Vous savez monter et descendre en contrôle sur des sentiers monotraces pouvant être légèrement rocailleux ou avec de petites racines. Vous savez descendre debout sur les pédales, utiliser les deux freins et passer les vitesses. Vous pouvez franchir de petites marches et de courtes sections raides. Vous évoluez confortablement à un rythme modéré et vous savez évaluer si vous devez franchir à pied un obstacle trop difficile.
- **Avancé :** Vous pratiquez régulièrement le Mountain Bike et êtes à l'aise sur la plupart des sentiers monotraces et dans une grande variété de conditions : boue, sec, racines, cailloux, marches, petits sauts, épingles, dévers... Vous savez doser les freins. Vous êtes capable de choisir le bon braquet et passer les vitesses en souplesse. Vous connaissez votre niveau et êtes capable de gérer de courtes sections où la chute est exposée. Vous savez adapter votre vitesse en fonction des conditions et du terrain. Vous pouvez aussi admettre que parfois, il vaut mieux franchir à pied un obstacle trop difficile ou exposé.

## Niveau physique :

- **Niveau 1 :** Vous êtes un sportif occasionnel. Vous voulez faire une sortie en mode « no stress ». Détendez-vous, ça va bien se passer ! Nos vélos à assistance électrique vont vous surprendre par la facilité qu'ils vous offrent. Vous devriez être capable de pédaler pendant 3H ou plus, et grimper jusqu'à 600 mètres de dénivelé.
- **Niveau 2 :** Vous faites du sport régulièrement et vous avez le goût de l'effort. Vous pouvez faire occasionnellement de brefs efforts plus soutenus. Le vélo à assistance électrique va vous permettre d'envisager une sortie d'une journée pour un dénivelé pouvant aller jusqu'à 1400 mètres.
- **Niveau 3 :** Pour sportif passionné, ayant le goût de l'effort. Vous savez gérer vos efforts et connaissez vos limites. Des montées exigeantes et pouvant comporter du poussage ne vous découragent pas. Le dénivelé pourra être de 1500 à 2000 mètres.