





















Cotation des sorties "vélo de montagne"

VÉLO DE MONTAGNE	
Niveau technique	
	Piste large de montagne. Ouvert à tous.
 	Sentier étroit, lisse, les virages sont larges et ne posent pas de difficultés techniques. Avoir un bon équilibre à vélo.
  	Sentier étroit avec racines, parfois raide, les virages sont parfois serrés et demande une bonne trajectoire. Une connaissance des techniques de base et une pratique régulière est nécessaire.
   	Sentier de montagne étroit en terrain cassant, raide et fuyant, parfois exposé, avec marche assez hautes et épingles techniques, passages trialisant. Très bon niveau technique indispensable.
Forme Physique	
	Pistes 4x4 pas très raide, un peu de poussage possible, dénivelé entre 500 et 800m. Ouvert à tous.
 	Piste 4x4 raide ou sentier, poussage du vélo mais pas de portage, dénivelé supérieur à 800m. Un peu physique.
  	Chemin principalement monté en poussant le vélo, portage possible, dénivelé supérieur à 800m. Bonne condition physique nécessaire.
   	Montée par chemin de montagne "inroulable", gros portage, dénivelé supérieur à 1000m. Nécessite une très bonne condition physique et un entraînement régulier.