

GRILLE DE COTATION DE DIFFICULTÉ DES CIRCUITS VDM

En préambule : cette cotation est similaire à celle utilisée par VTOPO. Elle a été utilisée pour le 25^e Rassemblement National VDM à Jasseron.

Pour rappel : un certain nombre de guides VTT/VTOPO, pour chaque massif montagneux voisin, sont disponibles à l'emprunt dans le meuble bibliothèque du club.

COTATION	CRITÈRES TECHNIQUES POUR LES DESCENTES	CRITÈRES PHYSIQUES DISTANCE DÉNIVELLÉ+	COMMENTAIRES
VERT	V1 Descentes uniquement sur pistes roulantes à inclinaison faible à modérée (maxi 10%). Le revêtement est généralement bien stabilisé. Idéal pour les enfants et les débutants.	30 km maxi 300 m maxi	Du très roulant et très peu de montée. C'est de la balade agrémentée d'un aspect culturel ou convivial.
BLEU	V2 Descentes roulantes sur pistes ou chemins plus raides, plus caillouteux (maxi 25%). Sentiers faciles (uniquement recouverts de terre avec une inclinaison faible).	de 30 km à 40 km maxi 800 m maxi	Du ludique pour le plaisir, quand on n'a pas envie de se faire peur, ou de forcer.
ROUGE	V3 Descentes sur sentier caillouteux (possibilité de passages raides) demandant une pratique régulière du VTT. Possibilité de rencontrer des marches (30 à 40 cm maxi). Pistes ou chemins raides et caillouteux (au-delà de 25%, passage derrière la selle nécessaire généralement)	de 40 km à 60 km maxi 1600 m maxi	Cela commence à piquer un peu sur certains passages, tant en descente qu'en montée. Les techniques de pilotage sont bien ancrées. L'endurance physique est le fruit d'un entraînement régulier depuis plusieurs semaines, voire mois.
NOIR	V4 Sentiers ou chemins techniques comportant de nombreuses marches hautes (>50 cm), des passages raides à très raides, des épingles, des dalles, des passages trialisants (rock gardens). Le degré d'exposition peut être important.	Au-delà de 55-60 km Au-delà de 1600 m	Exigeant tant au niveau pilotage qu'endurance physique. Si la maîtrise dans ces deux domaines est insuffisante, le danger de chute grave est important.