



GUIDE DE NIVEAUX PHYSIQUE ET TECHNIQUE

MERCI DE LIRE ATTENTIVEMENT LES INFORMATIONS

Ceci t'aidera à te situer au temps que pilote dans les différents voyages que nous te proposons. Il est important que tu trouves le niveau qui conviens en équation du tour désirer.

Chez Jura Vaud Bike il est important d'harmoniser le groupe afin de garantir une homogénéité de niveaux pour le bien être de chacun.

Ils n'existent cependant pas encore de norme internationale à propos des niveaux de pilotage. Pour cette raison nous nous référons sur notre propre expérience en parallèle à celle de Swisscycling.

Ce guide technique répondra indirectement à ce que tu auras la chance de découvrir dans les différents terrains.

Le Jura et les Alpes on des possibilités infinies en matière d'espace de jeux mais gare au sentier de marcheur qui leurs sont normalement réservé. La majeure partie des chemins promeneur ne sont pas aménager pour les vtt, il est donc normal que le niveau de difficulté puisse devenir plus challenging comme, pousser ou porter son vélo afin d'y franchir des obstacles ou même de devoir les sautés en phase de descente. La variante pour gagner en confort serait d'évoluer dans un bike park ce qui diminuerais considérablement les surprises inattendues mais cela diminuerait aussi l'esprit d'aventure en terre inconnue.

Notre clientèle provient de diverses régions du monde pour s'immerger dans ces expériences exceptionnelles. En tant qu'experts en guidage et en coaching sur des terrains variés, notre équipe a développé ses compétences en pilotage au fil des

années, ayant tous grandi et évolué dans nos régions spécifiques Suisse pour ta plus grande sécurité et ton plus grand confort.

ATTENTION, LES NIVEAUX SUIVANT SONT LE MINIMUM REQUIS POUR LES VOYAGE SELECTIONNÉ.

DEBUTANT 1

PHYSIQUE	<ul style="list-style-type: none">• TU ES UNE PERSONNE ACTIVE• TU FAIS DE L'EXERCICE BASSE INTENSITER AU MOINS DEUX FOIS PAR SEMAINE• TU ES CAPABLE DE FAIRE UN EXCERCICE NON-STOP DURANT 3-4 HEURES SUR UNE JOURNÉE AVEC UNE FAIBLE ANAEROBIE COMME, LA MARCHÉ OU LE VÉLO DURANT 2-4 JOUR CONSECUTIFE.
TECHNIQUE	<ul style="list-style-type: none">• TU PEUX ROULER SUR DES ROUTE 4X4 ET DES CHEMINS DE TERRE SANS OBTACLE• TU CONTRÔLE TA VITESSE• TU MAÎTRISE TON ÉQUILIBRE• TU ES CAPABLE DE CHANGÉ TES RAPPORT DE VITESSE• TU MAÎTRISE TON FRAINAGE AVANT ET ARRIÈRE DANS UN TERRAIN FACILE

INTERMEDIAIRE 2

PHYSQUE	<ul style="list-style-type: none">• TU FAIS DU VÉLO 2-3 FOIS PAR SEMAINE PENDANT 1H NON STOP MINIMUM.• TU ES CAPABLE DE ROULER APRES UN EFFORT CONSTANT SUR UNE ANAEROBIE COURT SANS RESENTIRE UNE FATIQUE EXCESIVE.• TU PEUX FAIRE UNE SORIE DE 4-5 HEURES PAR JOUR
----------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> • TU PEUX FAIRE UN DÉNIVELER DE 600D+(SANS ASSISTANCE ELECTRIQUE) PAR JOUR 3-4 JOUR CONSEQUITIFE ET TU ES CAPABLE DE PORTER TON VÉLO EN MONTE ET EN DESCENTE SUR QUELQUE METRE • TU AIME POUSSER TES LIMITES
TECHNIQUE	<ul style="list-style-type: none"> • TU MAÎTRISE TON ÉQUILLIBRE EN MONTÉ ET EN DESCENTE DANS UN TERRAIN DE PIERRES OU DE RACINES • TU ES CONFIANT DANS LES SINGLTRACK, SEC OU MOUILLER SUR DES RACINES ET DES PIERRE • TU PEUX FRANCHIRE DES TERRAIN TRIALISANT SUR PLUS DE 50M • TU AS UNE RESISTANCE DE AU MOINS 20 MINUTES NON-STOP SUR UNE DESCENTE TECHNIQUE • TU ES CAPABLE DE FRANCHIS UNE MARCHE DE 20 CENTIMÉTRE EN MONTER ET EN DESCENTE • TU SAIS NÉGOCIER DES VIRAGE SERRER • TU AIME POUSSER TES LIMITES ET TU SOUHAITE ÉVOLUER DANS CE SPORT

AVANCER 3

PHYSIQUE	<ul style="list-style-type: none"> • LE VTT ET TON SPORT PRÉFÉRER ET TU RIDE 3-4 FOIS PAR SEMAINE PENDANT AU MOIN 2 HEURES OU PLUS SANS T'ARETER • TU PEUX MONTÉ DANS UN EFFORT INTENCE PENDANT 15 MINUTES • TU ES CAPABLE DE SUPPORTER UN EFFORT SOUTENUE PENDANT AU MOINS 3 MINUTE • TU ES CONFORTABLE QUAND TU PEDALE POUR UNE DURER DE 5 HEURES PLUSIEUR FOIS PAR JOURS • TU PEUX MONTER SANS T'ARRETER PENDANT UNE HEURE
-----------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> • TU AIME ETRE DANS L'EFFORT ET LA CONTENPLATION PAR TOUT TYPE DE METEO (PLUIE, NEIGE, SOLEIL, VENT ETC... • TU ES CAPABLE DE FAIR PLUS DE 1000D+ (SANS ASSISTANCE ELECTRIQUE)PAR JOUR PENDANT 4-6 JOURES
<p>TECHNIQUE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • TU A DE L'EXPERIENCE ET TU A ROULER DANS BEAUCOUP DE SITUATION DIFFERENTE (GRAVIER, PIERRE, BOUE, RACINE, TERRAIN GLISSANT ET DIFFERENT SINGLETRAIL • TU PEUX FRANCHIRE UN SAUT DE MINIMUME 30 CENTIMETRE • TU POUSSE RAREMENT TON VÉLO DANS LES DESCENTE OU LES MONTER • TU N'A PAS PEUR DANS LES SINGLTRAIL PENTUE OU A FORT DENIVELER • TU AIME LES DEFFIT TECHNIQUE ET TU SOUHAITE GRANDIR DANS CE SPORT INCROYABLE • TU PEU NEGOCIER DES VIRRAGES SERRER DANS UN TERRAIN ROQUAILLEUX OU MEME AVEC DES RACINE • TU ES CAPABLE DE ROULER UNE DESCENTE TECHNIQUE PENDANS AU MOINS 30 MINUTE • TU ES CONFIANT QUAND TU ROULE DES SECTION EXPOSER (VERTIGE)

EXPERE 4

<p>PHYSIQUE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • TU ROULE 4 FOIS PAR SEMAINES PENDANT 2 HEURE • TU ES CAPABLE DE PEDALER SUR PLUS DE 60 KM ET TU A UNE SERIEUSE BASE ANAEROBIC SUR LES LONG EFFORT • TU PEUX TENIRE UN EFFORT INTENSE PENDANT 10 MINUTE ET MAINTENIRE UNE ANAEROBIE ELEVER PLUSIEUR FOIS PAR JOUR
------------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> • TU PEUX NEGOCIER PLUS DE 1400D+ PAR JOUR PENDANT 6 JOUR • TU A DEJAS PARTICIPER A DES COURS DE VTT ET DONC FAIT UNE PREPARATION PHISIQUE POUR T'Y PREPARER • TU PEUX MONTER PENDANT 1H30 NON-STOP • LES ELEMENTS NATURELS NE TE DERANGE PAS QUAND IL SE MANIFESTE (AU CONTRAIRE 😊) • TU PEUX PORTER TON VÉLO SUR DE LONGUE DISTANCE (COMME LE PAS DE LONA DU GRAND RAIDE)
<p>TECHNIQUE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • TU A DES ANNÉES D'EXPERIENCE DANS TOUT TYPE DE TERRAIN • TU TE REJOUIS DE TE CHALLENGER ET TU AIME RIDER DES TERRAIN TECHNIQUE. • TU SAIS NEGOCIER TOUT TYPE DE TERRAIN TECHNIQUE, RACINE, PIERRE, SAUT, DE PLUS DE 30 CENTIMETRE • TU AIME ET ES A LA RECHERCHE DES PASSAGE ETROIT • TU ES CAPABLE DE MONTER DES TERRAIN TECHNIQUE ET SINUEUS AVEC DES PIERRE, MARCHE ET RACINES • LES SAUT NE TE FONT PAS PEUR ET TU PREND PLAISIR A LES FRANCHIRE POUR LE FUN DURANT UNE DESCENTE • TU ES CONFIANT DANS TOUTE LES CONDITION, TERRAIN ET EXPOSITION

SUPERNATURAL 5

<p>PHYSIQUE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • TU A DES VERRIN A LA PLACE DES MOLLET ET NE CONNAIT PAS LA DOULEUR • TON SURNOM EST «LA MACHINE »
------------------------	--

	<ul style="list-style-type: none">• TU PEUX PEDALER 1 SEMAINE EN 1 JOUR• TU AS BATTUE LE RECORD DU GRAND RAIDE, DEUX FOIS• TU NE SORT PLUS AVEC LES E-BIKER CAR ILS SONT DEvenus TROP LENT POUR TOI ET TON VÉLO MUSCULAIRE• UNE LEGENDE RACONTE QUE TU SERAIS LE FILS DU DIEU ENDUROS
TECHNIQUE	<ul style="list-style-type: none">• LE RAMPAGE EST UNE FORMALITER POUR TOI• TON TOT DE MIDI-CHLORIENS EST SUPPERIEUR A CELUI DE YODA• TU PEUX CUEILLE DES CHAMPIGNONS LORS DE TES NOS TURNE• TU VAS CERTAINEMENT RIDICULISER L'UN DE NOS GUIDE ALORE STP, PASSE TON CHEMIN ...