



# GUIDE DE NIVEAUX VTT & VTTAE



ARAVEBIKE : école et magasin de  
location de VTT électrique  
au Grand Bornand



Un doute ? Une question ?  
contact@aravebike.com  
06.68.65.67.91

[www.aravebike.com](http://www.aravebike.com)

**DÉBUTANT** Vous n'avez jamais fait de VTT ni VTTAE.  
Vous savez :

- Faire du vélo en ville.
- Descendre une pente douce, sans obstacle, sur route
- Freiner pour contrôler votre vitesse
- Changer les vitesses

**DÉCOUVERTE** Vous avez une petite maîtrise du VTT ou VTTAE.  
Vous savez :

- Descendre une pente douce, sans obstacle sur chemin large, de type chemin 4x4
- Tenir debout sur les pédales
- Freiner des deux freins pour contrôler votre vitesse
- Rouler en ligne droite en lâchant une main
- Changer les vitesses en douceur et au bon moment

**INITIÉ** Prêts pour découvrir le VTT sur single/sentier.

Vous savez :

- Slalomer sur une pente douce en se tenant debout sur les pédales
- Tenir quelques secondes à l'arrêt sans poser le pied au sol
- Rouler sur chemins 4x4 et sentier de 1 mètre de large en faible montée ou faible descente
- Descendre quelques marches d'escalier

**CONFIRMÉ** A l'aise en single pentu, vous cherchez le challenge.

Vous savez :

- Faire un virage debout, vélo penché à l'intérieur
- Descendre une pente forte sur quelques mètres en contrôlant votre vitesse.
- Descendre quelques marches de 20 cm à 30cm.
- Maîtriser le dérapage en ligne droite et courbe
- Lever le roue avant et soulager la roue arrière.  
(Monter une marche de 20cm sans que les pneus soient en contact avec le bord de celle-ci).

**EXPERT** Vous passez partout, sans peur et avec technique.

Vous savez :

- Analyser le terrain pour choisir une trajectoire qui correspond à votre niveau d'engagement
- Descendre une pente forte avec des obstacles dans un single
- Sauter des marches et des bosses
- Maîtriser le virage à plat et relevé
- Faire des Bunny up, Wheeling, Manual, Stop it (ou voudriez perfectionner cela)