






# Cotation montées

|  | Type                     | Pente  | Revêtement – Difficultés  |
|--|--------------------------|--|---|
|    | Route<br>Piste           | inclinaison < 12 %<br>inclinaison < 12 %                     | lisse   |
|    | Route<br>Piste<br>Chemin | inclinaison > 12%<br>inclinaison > 12%<br>inclinaison < 12 % | lisse – quelques cailloux<br>lisse – ± 2m de large  |
|    | Chemin<br>Sentier        | inclinaison 12-20 %<br>inclinaison > 12 %<br>poussage        | jonché de racines - ± 1m de large<br>difficile – cailloux –étroit – dévers<br>< 500 m de la distance totale |
|   | Sentier                  | inclinaison 12-20 %<br>poussage<br>portage                   | très dur– marches – racines – épingles<br>long<br>< 300 m de dénivelé                                       |
|  | Aventure                 | portage  | > 500m de dénivelé<br>une main libre pour se tenir ou se tracter  |

# Cotation descentes



Piste > 2m de large  
Inclinaison < 20 %  
Obstacles 0  
Pas de dévers – virages larges



Chemin ± 1.5m de large  
Inclinaison 20-30 %  
Obstacles < 15cm  
Pas de dévers – Virages serrés faciles



Sentier < 1m  
Inclinaison < 30 %  
Obstacles < 30 cm  
Dévers faibles – courtes sections raide – Épingles (< 10)



Sentier < 50 cm  
Inclinaison > 30 %  
Obstacles > 30 cm  
Dévers longs et difficiles – bon niveau de trial – Épingles difficiles



Trace < 30 cm  
Inclinaison > 40 %  
Obstacles > 50 cm  
Réservez aux meilleurs trialistes

# Cotation exposition aux risques



Chemin Large  
Obstacles Aucun  
Chutes Bénignes



Chemin Étroit  
Obstacles Présent  
Chutes Cinétique      Secours pouvant être nécessaires



Chemin Très étroit – Pentcs raides – Petites falaises à côté  
Obstacles Nombreux  
Chutes Cinétique      Secours souvent nécessaires



Chemin Escalade – Falaises à côté de la « trace »  
Obstacles Partout  
Chutes Interdites      Intervention des Secours      Hospitalisation