

VÉLO PLAISIRS

Grille d'évaluation pour choisir un niveau de sortie

Volets/niveaux & Sous-niveaux	Code web calendrier	Vitesse (km/h) de croisière * (min-max)	Distances (km) (min-max)	Parcours sur ...	Arrêts & pauses	Technique
Randonneur	R	15-18	15-45	Pistes & bandes cyclables	très fréquents	libre **
Touriste						
Touriste-Randonneur	TC	18-22	25-65	Pistes, bandes cyclables & routes	fréquents	libre **
Touriste-Intermédiaire	TB	22-26	40-90	Routes	réguliers	libre **
Touriste-Avancé	TA	26-32	50-120	Routes	occasionnels	libre **
Sportif						
Sportif-Sage	SS	25-27	50-170	Routes	rares	peloton ***
Sportif-Modéré	SM	27-30	50-170	Routes	rares	peloton ***
Sportif-Avancé	SA	30+	50-170	Routes	rares	peloton ***
Sportif-Tous	ST	parcours unique pour les 3 groupes de sportifs (SS, SM, SA), mais à des vitesses différentes.				
NOTES:						
* La vitesse de croisière est la vitesse qui sera maintenue pendant de longues périodes sur une surface plane et sans vent.						
** Les cyclistes pédalent à leur gré, mais en respectant la vitesse de croisière du niveau et du groupe.						
*** Pré-requis obligatoires: formation de technique en peloton et plusieurs sorties de pratique tels les entraînements.						

Exemples de sorties

Randonneur (R)	Aller-retour du parc Moussette à la marina d'Aylmer par la piste cyclable.
Touriste-Randonneur (TC)	Aller-retour de la maison du Citoyen vers Stittsville ou Blackburn Hamlet.
Touriste-Intermédiaire (TB)	Aller-retour du Relais plein air vers Wakefield ou Manotick.
Touriste-Avancé (TA)	Boucle Hull-Wakefield-Edelweiss - route 307.
Sportif-Sage (SS)	Tour du lac Donaldson à partir du Relais plein air.
Sportif-Modéré (SM)	Boucle Masson-Angers-Cumberland à partir du parc Moussette.
Sportif-Avancé (SA)	Tour du lac McGregor à partir du stationnement P3 (Gamelin).
Sportif-Tous (ST)	Aller-retour Hull-Wakefield-Alcove à partir du Relais plein air.