

ANNEXE - GRILLE DE COTATION DE LA DIFFICULTÉ

NIVEAU		TYPE DE RANDONNÉE	EXEMPLES	ÉLÉMENTS D'APPRÉCIATIONS
1	FACILE	Les premières distances longues, des randonnées accessibles sans grande difficulté.	BRM 200	Premier pas sur des distances plus longues
			BRM 300	C'est plus long qu'un 200km mais pas de difficulté supplémentaire.
2	PEU DIFFICILE	Des randonnées nécessitent " un peu " de préparation * Randonnée à la journée mais avec des difficultés.	Paris Roubaix Cyclo	Parcours court et plat mais difficile avec les pavés.
			Cyclo-montagnarde	Forte dénivellation, bonne gestion de son effort et un bon choix de développement. Pas de nuit dehors, en une journée avec fléchage et ravitaillement
3	ASSEZ DIFFICILE	Les " premiers vrais pas " dans les longues distances avec une nuit à gérer et la difficulté d'enchaîner une seconde journée * Randonnée d'un week-end ou avec une nuit blanche sur le vélo. * Longue randonnée à la journée de haute-montagne	BRM 400	Une nuit dehors, changement de « monde »
			NormandiCAT 400	2 jours de vélo et autonomie.
			Ultra des 3 Merveilles (Ultra)	Equivalent à BRM 400
			Luchon - Bayonne / Super BRA	Une très grosse journée de 320km avec 5200m de dénivelé et une météo de haute-montagne.
			Le vrai Tour d'Eure et Loir	Délai très court, c'est un parcours facile mais un délai sportif (21 h).
4	DIFFICILE	Des randonnées nécessitant un peu plus d'expérience, entre les premiers pas et les randonnées longues distances mythiques * Randonnée d'un week-end exigeante. * Randonnée à partir de 3 jours avec des délais peu contraints.	BRM 600	Deux grosses journées de vélo (2*300km), début des soucis de selle, de tendinite ...
			8848 women's challenge	Trois boucles de montagnes de 120km. Assistance à la base de vie.
			Ultra des 3 Merveilles (VTT)	Délai très court, peu de temps pour dormir avec le délai de 55h. Parcours souvent VTT par la technique, le revêtement et les franchissements.
			Traversée de France " La Réconciliation "	C'est long (1600km), vallonnée mais le délai permet de gérer à sa main la randonnée. A faire en autonomie.
5	TRÈS DIFFICILE	Les randonnées comparables dans leur difficulté au mytique Paris-Brest-Paris Randonneur. Des randonnées "objectifs" accessible à tout cyclo pratiquant se donnant les moyens de les réaliser. * Randonnée à partir de 3 jours des délais contraints.	Ronde Aliénor d'Aquitaine	Parcours très varié dans sa difficulté (de la plaine à la montagne) avec un délai de BRM 1200 soit 90h. Parcours non-fléché mais de nombreuses bases vie.
			BRM 1000	Le temps est compté, aussi difficile qu'un Paris-Brest-Paris, il faut être parfaitement autonome.
			Paris-Brest-Paris Randonneur	Distance, temps de selle et temps de repos réduit. Mythique depuis 1931.
			Traversée de France " Les Routes Blanches "	Parcours long de 1900 km avec un fort dénivelé (27.800m) qui nécessite de l'expérience
			Diagonale de France	Distance, temps de selle, temps de repos réduit et parfaite autonomie.

6	EXTRÊMEMENT DIFFICILE	Des randonnées orientées vers une pratique (très) sportive non-compétitive. * Parcours long et montagneux. * Parcours plus court (1-2 jours) mais au profil ou délai très difficile	Route du Diable 2020 / Route du Silence 2022	Un parcours de Hte-Montagne avec 22,000 de dénivellation, 1420km et 130h de délai. Il faut être sportif pour terminer un tel parcours.
			Douze cents du Massif Central 2016	Un BRM 1200 à boucler en 94h30. Peu de temps de repos à cause de 16,000m de D+
			Hannibal Rider 2022	Parcours très long de 2500km de 200km/jour. Ce point nécessite déjà une bonne expérience des voyages à vélo. La dénivellation est très importante (40,000m) et en milieu de parcours. Il faut donc faire des longues journées avant et après cette partie de montagne Le parcours emprunte de longue section de gravel alpin nécessitant des pneus plus résistant et large qu'à l'accoutumé, une bonne technique et engendre plus de fatigue (rendement et choc). Le parcours comporte de nombreuses parties de très hautes-montagnes (>3000m) impliquant une météo capricieuse.