

Niveau de marche

Les niveaux de marche, et conseils pratiques !

Sur un séjour randonnée en montagne, outre le niveau de chaque étape qui est à prendre en compte (dénivelée/distance/durée), il y a le fait de devoir **marcher plusieurs jours consécutifs**. Cela n'est pas comparable à une journée d'efforts isolée, après laquelle on peut se reposer !

Par contre, il faut compter sur les pauses régénératrices, et quand une étape est plus « grosse » qu'une autre, le lendemain est souvent plus tranquille !

Aussi, il y a la météo, trop de chaleur, trop de vent, trop froid, ont une incidence sur le ressenti de chacun.

pour ces raisons, notre classement en niveau garde une part de subjectivité.

Ce classement en niveau n'est pas non plus un test de sélection, il sert à vous permettre de profiter au mieux de votre séjour. Parfois, le fait d'être en groupe vous permettra aussi d'aller un peu au delà de vos habitudes ou de vos réticences, et quel bonheur quand vous vous rendez compte que vous avez fait ce que vous ne pensiez pas arriver à faire !!!

Notre échelle de niveaux

En séjour montagne randonnée pédestre.

- 1 chaussure

Rando facile sur sentier, sans difficulté technique.

100 à 500 mètre de dénivelé positif, 2 à 4h de marche (en comptant les arrêts)

- 2 chaussures

Rando sur et hors sentier, aucune grosse difficulté technique.

Le niveau « 1 chaussure » ne vous a pas posé de problème.

500 à 900 mètres de dénivelé positif, 4 à 6h de marche sur plusieurs jours consécutifs

- 3 chaussures

rando soutenue, pour marcheurs réguliers, 6 à 7h de marche.

800 à 1300 mètres de dénivelé (certaines étapes peuvent dépasser 1000m. mais 1 ou 2)

Certains passage « en balcon » ou « hors sentiers » peuvent être plus délicats pour certains, mais pas de difficulté technique.

- 4 chaussures

Rando soutenue pour marcheurs expérimentés, plutôt 7 heures de marche par jour, plusieurs étapes dépassent 1000 mètres de dénivelée positif.

Des passages hors sentiers plus techniques, mais jamais d'escalade !

En séjour montagne raquettes à neige.

Selon la qualité de la neige, un même parcours peut prendre beaucoup de temps, peut paraître d'un autre niveau de difficulté, c'est pourquoi les itinéraires en raquettes sont plus modulés en fonction des conditions d'enneigement. Pas de panique, rien n'est figé, on s'adapte !

- 1 raquette

circuit facile, sans aucune difficulté

100 à 300 mètres de dénivelée, 2 à 4h de marche.

- 2 raquettes

Rando sans difficulté technique, quelques pentes à monter, descendre, ou traverser, ...ou glisser, mais sans gravité !

300 à 600 mètres de dénivelée positif, 3 à 5h de marche.

- 3 raquettes

Rando soutenue, des pentes ou des dévers plus accentués par moments, mais c'est aussi compter sur le plaisir des descentes ...glissées, et des courses folles !

500 à 700 mètres de dénivelée positif, 4 à 5h de marche.