

Grille d'auto évaluation

Profil	Caractéristiques
Promeneur	<p>*Votre forme physique est moyenne, *Vous n'avez pas d'expérience de la marche, *Vous ne connaissez pas votre endurance, *Vous n'avez pas l'habitude de la montagne, *Vous ne savez ni vous orienter, ni vous servir d'une carte, *Vous n'avez pas de chaussures adaptées à la longue marche ou la randonnée, mais seulement des chaussures de sport ou des chaussures pour la promenade. *Vous avez dans un petit sac à dos, un équipement succinct (eau, nourriture, vêtements chauds et de pluie). *Vous avez besoin d'une escale de 10 minutes toutes les heures</p> <p>=> Vous pouvez envisager d'emprunter les itinéraires 1 chaussure de durée et de dénivelé limités</p>
Randonneur	<p>*Vous êtes en assez bonne forme physique, *Vous pouvez marcher en plaine ou en coteau plusieurs heures sans problèmes, *Vous n'avez jamais ou avez rarement abordé la montagne, *Vous ne savez pas encore bien vous orienter, *Vous avez des chaussures de marche, et dans un petit sac à dos, un équipement succinct (eau, nourriture, vêtements chauds et de pluie). *Vous avez besoin d'une escale de 5 minutes toutes les heures</p> <p>=> Vous pouvez emprunter tous les itinéraires 1 chaussure Votre descente se fera approximativement quinze à vingt pour cent plus rapidement que la montée.</p>
Randonneur confirmé	<p>*Vous êtes en bonne forme physique, *Vous avez l'expérience courante de la moyenne montagne, *Vous êtes correctement équipé (chaussures de montagne, sac à dos), *Vous être capable d'aborder des randonnées s'étalant sur plus d'une journée avec portage du sac *Vous savez vous orienter, et utiliser une carte, sortir des sentiers tracés et balisés ne vous effraie plus. *Vous êtes capable, sans appréhension, de franchir des passages exposés avec l'aide dos main. *Vos arrêts sont effectués selon votre bon plaisir et sont conditionnés par les contraintes climatiques : chaleur, orages, vent violent, etc.,</p> <p>=> Vous pouvez emprunter les itinéraires 2 chaussures, y compris dans des conditions climatiques difficiles telles qu'un temps de brouillard. Votre durée de la descente est estimée à 75 pour cent du temps de la montée.</p>
Randonneur alpin	<p>*Vous avez l'expérience de la haute montagne, *Vous y partez fréquemment, *Vous savez vous servir d'un piolet, et passer des névés *vous savez utiliser vos mains lorsque la corde d'assurance n'est pas indispensable, pour le plaisir de faire du rocher et cela sur des portions importantes de votre itinéraire</p> <p>=> Tous les itinéraires de randonnée alpine vous sont ouverts sauf conditions climatiques exceptionnelles les longues courses de plus de huit heures, les possibilités de traversées, les parcours de hautes crêtes vous sont réservés. Votre capacité à évoluer sur tous les terrains fait que votre temps de descente est de trente pour cent inférieur à celui de la montée</p>