

# QUATRE PORTRAITS POUR APPRECIER TON NIVEAU

## **Tu es un promeneur. Code couleur : Vert**

Ta forme physique est moyenne  
Tu n'as pas d'expérience de la marche  
Tu ne connais pas ton endurance  
Tu portes des chaussures de sport convenant à la promenade

Au début , ne pas excéder 3 heures de marche, montée et descente étant considérées comme ayant une durée sensiblement égale.

## **Tu es un marcheur. Code couleur : Bleu**

Tu es en assez bonne forme physique  
Tu peux marcher en plaine ou en côteau plusieurs heures sans problème  
Ta connaissance de la montagne est très superficielle  
Tu ne sais pas bien t'orienter  
Tu as des chaussures de marche

Tu peux aborder des parcours de 5 heures, en considérant que la descente se fera 15 à 20 % plus rapidement que la montée.

## **Tu es un randonneur. Code couleur : Rouge**

Tu es en bonne forme physique  
Tu as de l'expérience courante de la moyenne montagne  
Tu es correctement équipé (chaussures, sac à dos...)  
Tu sais t'orienter et utiliser une carte  
Sortir des sentiers tracés ne t'effraie pas

Les randonnées que tu vas entreprendre réclament 6 à 7 heures, parfois plus de 8 heures de marche. La descente, par le même parcours, prend environ les trois-quarts du temps nécessaire à la montée.

## **Tu es un randonneur expérimenté. Code couleur : Noir**

Tu as l'expérience de la haute montagne et tu y pars fréquemment  
Tu sais te servir d'un piolet et passer des névés  
Sans être adepte de l'escalade, tu es capable d'utiliser tes mains,

Dénivelé plus de 1000m, plus de 8 heures de marche.

