



SYSTÈME DE CLASSEMENT DES DÉFIS

DÉBUTANT



PROFIL DU RANDONNEUR

Occasionnel, en bonne condition physique.

APERÇU DU DÉFI

Durée de randonnée par jour :

- Moyenne : 1 - 3 h
- Rythme : lent et régulier

Dénivelé moyen :

- 300 m

Niveau d'altitude moyen :

- < 600 m

Vous marcherez à travers des sentiers plutôt plats et accessibles à tous les types de marcheurs. Les conditions météorologiques seront généralement convenables.

DÉBUTANT-INTERMÉDIAIRE



PROFIL DU RANDONNEUR

Habitué, en bonne condition physique.

APERÇU DU DÉFI

Durée de randonnée par jour :

- Moyenne : 3 - 4 h
- Rythme : lent et régulier

Dénivelé moyen :

- 500 m

Niveau d'altitude moyen :

- 600 - 800 m

Vous marcherez à travers des sentiers plutôt plats adaptés pour des marcheurs occasionnels. Les conditions météorologiques seront plutôt convenables.

INTERMÉDIAIRE



PROFIL DU RANDONNEUR

Habitué aux sports de plein air et en bonne condition physique.

APERÇU DU DÉFI

Durée de randonnée par jour :

- Moyenne : 4 - 6 h
- Rythme : soutenu

Dénivelé moyen :

- 600 - 850 m

Niveau d'altitude moyen :

- 800 - 1 000 m

Vous marcherez à travers des sentiers plats et en pente demandant une certaine technique. Les conditions météorologiques seront plutôt convenables.

INTERMÉDIAIRE-AVANCÉ



PROFIL DU RANDONNEUR

Sportif, en très bonne condition physique.

APERÇU DU DÉFI

Durée de randonnée par jour :

- Moyenne : 6 - 8 h
- Rythme : soutenu à intense

Dénivelé moyen :

- 700 - 1 000 m

Niveau d'altitude moyen :

- 1 000 - 1 200 m

Vous marcherez à travers des sentiers davantage en pente et demandant une bonne technique. Les conditions météorologiques peuvent être moins convenables. Une acclimatation à l'altitude peut être nécessaire.

AVANCÉ



PROFIL DU RANDONNEUR

Expert, sportif de haute intensité en excellente condition physique.

APERÇU DU DÉFI

Durée de randonnée par jour :

- Moyenne : > 8 h
- Rythme : vigoureux à intense

Dénivelé moyen :

- 1 000 - 1 300 m

Niveau d'altitude moyen :

- > 1 000 m

Course : marathon 42 km
Durée moyenne : 4 - 5 h

Vous marcherez à travers des sentiers irréguliers et demandant une excellente technique. Les conditions météorologiques peuvent être moins convenables. Une acclimatation à l'altitude peut être nécessaire.