

Niveau de difficulté d'un sentier

« *Je ne voudrais pas ralentir le groupe, alors comment savoir si la randonnée X me convient?* »

Ah, voilà une question qui nous est fréquemment posée par les nouveaux membres du club!

Tout d'abord, il faut savoir qu'il y a deux dimensions à tenir compte quant au niveau de difficulté d'un sentier de randonnée :

- La dimension quantitative et objective qui comprend la distance, le temps, le dénivelé, la pente, la qualité du sentier et les services à proximité;
- La dimension qualitative et subjective qui englobe des éléments qui influencent l'expérience du moment : état d'esprit, météo, forme physique, paysage, hydratation, nourriture, équipement, etc.

Pour vous aider à évaluer votre niveau de randonnée, nous vous présentons ci-dessous notre référence, soit la méthode de classification des sentiers de la SÉPAQ qui s'appuie sur des critères quantitatifs. Par la suite, nous vous proposons un court questionnaire pour faire votre autoévaluation.

Il faut un minimum de trois critères pour classer un sentier dans l'une ou l'autre des catégories : facile, intermédiaire ou difficile :

Distance

Facile : moins de 4 km

Intermédiaire : entre 4 km et 10 km

Difficile : plus de 10 km

Dénivelé

Facile : 0 m à 100 m

Intermédiaire : 100 m à 300 m

Difficile : plus de 300 m

Temps

Facile : maximum 2 h

Intermédiaire : maximum 5 h

Difficile : plus de 5 h

Pente

Facile : moins de 10 %

Intermédiaire : entre 10 % et 20 %

Difficile : plus de 20 %

(Source : [Rando Québec](#))

QUESTIONNAIRE

Pour déterminer votre niveau de randonnée, vous devez tenir compte de votre forme physique bien sûr, mais vous devez aussi identifier vos motivations. Qu'est-ce qui vous attire dans la randonnée pédestre? Voici donc un court questionnaire qui aidera dans votre réflexion.

(Inspiration : <https://www.chinookaventure.com/test-niveau-de-randonnee/>)

1- Combien de sorties de randonnées avez-vous fait dans la dernière année?

- A) Moins de 10 (1 point)
- B) Entres 10 et 25 (2 points)
- C) 25 et plus (3 points)

2- Vous aimez vous donner des défis physiques?

- A) Plus c'est intense mieux c'est (3 points)
- B) Avec modération (2 points)
- C) Ce n'est pas ce que je recherche en rando (1 point)

3- Vous appréciez avoir beaucoup de temps de pause ainsi que du temps pour faire de la photo?

- A) Oui (1 point)
- B) Un peu (2 points)
- C) Non (3 points)

4- Vous aimez les montées abruptes et rocheuses?

- A) Un peu (1 point)
- B) Beaucoup (2 points)
- C) À la folie (3 points)

5- Vous appréciez la randonnée pour son volet entraînement?

- A) Oui (3 points)
- B) Non (1 point)
- C) Par moment (2 points)

6- Je qualifierais mon rythme de marche de :

- A) Moyen mais constant (2 points)
- B) Rapide (3 points)
- C) Contemplatif (1 point)

7- J'aime faire de la randonnée pour passer du temps en pleine nature mais aussi pour :

- A) Me détendre et relaxer (1 point)
- B) M'évader de la ville et bouger! (2 points)
- C) Relever un défi cardio-sportif en montagne (3 points)

8- Vous ne faites pas souvent de randonnée mais vous faites d'autres activités comme le vélo, le jogging ou l'entraînement?

- A) Jamais (1 point)
- B) À l'occasion (2 points)
- C) Régulièrement (3 points)

9- Vous marchez habituellement sur un terrain?

- A) Plat (1 point)
- B) Vallonné (2 points)
- C) Montagneux (3 points)

10- Vous avez 6 heures de marche à faire en montagne, vous avez du plaisir à faire :

- A) Moins de 10 km (1 point)
- B) 10 à 15 km (2 points)
- C) 15 km et plus (3 points)

Maintenant que vous avez répondu à toutes les questions, vous pouvez additionner les points que vous avez cumulés :

De 10 à 16 points : Facile

Nous vous conseillons de débiter avec des randonnées de niveau facile. Celles-ci vous permettront de ne pas vous presser et de bien vérifier votre niveau sur les sentiers. Si vous constatez que vous en voulez plus, le niveau intermédiaire vous attend!

De 17 à 24 points :

Intermédiaire

Vous aimez la randonnée pour le fait d'être en pleine nature mais aussi pour vous lancer un défi personnel. Les sentiers plus techniques sont plus exigeants, mais ils ne font qu'augmenter votre plaisir.

De 25 à 30 points : Difficile

Vous aimez marcher sans trop vous arrêter. Vous avez un rythme rapide pour compléter les sentiers en temps requis.