

	<p>DAFFOS JEAN-PIERRE <i>Accompagnateur en Montagne</i> <i>Tél : 09 65 23 79 96 Port : 06 75 62 13 59</i> <i>Email : jp.daffos@wanadoo.fr</i> <i>Site : http://www.apatura.fr/</i></p>
---	--

Niveau raquettes à neige

La plupart des ouvrages classent les randonnées en trois niveaux. C'est un sujet peu évident pour une activité à mi-chemin entre la **randonnée estivale et l'alpinisme**. La **raquette à neige** demande un effort de 30% supplémentaire que la randonnée, de plus sur un même parcours entre randonnée et raquettes, le temps de la sortie peut-être est multiplié par 1,5 à 2 en fonction des conditions. Cet aspect est à prendre en considération.

Pour ces raisons, une adaptation était nécessaire. 5 niveaux symbolisent la difficulté de la randonnée.

Afin de vous permettre de choisir la sortie qui vous conviendra le mieux, cette classification prend en compte aussi l'âge des enfants. Afin de mieux d'apprécier **une sortie en famille**.

Sans oublier que la motivation joue un rôle très important autant pour les enfants que pour les adultes.

Niveau très facile : 1

Vous êtes **promeneur occasionnel**, avec une petite ou sans expérience de la marche et de la montagne.

Vous n'avez jamais fait de la Raquette à neige.

Vous ne n'avez pas conscience de votre forme physique.

Adaptée pour les enfants à partir de 6 ans.

Itinéraire ne dépasse pas les 200 m environ de dénivelé. Le parcours se déroulant sur un terrain ne comportant pas de difficultés et sur une **distance réduite**. Ces randonnées sont proposées à la demi-journée.

Niveau facile : 2

Vous êtes **promeneur** avec une pratique de la marche et une première expérience de la montagne et de la raquette à neige.

Vous avez une assez bonne forme physique. Possible pour les enfants de 10 ans environ.

Itinéraire ne dépasse pas les 400m environ de dénivelé. Le parcours se déroulant sur un terrain **généralement facile** sur une distance moyenne.

Niveau moyen : 3

Vous êtes **Marcheur** avec un début expérience de la montagne.

Vous avez déjà fait de la raquette à neige. Vous avez une forme physique normale.

Possible pour les enfants de 15 ans environ.

Itinéraire de dénivelé compris entre 400 m et 600 m environ. Le parcours ne comportant pas de difficultés techniques majeures, et sur une **distance** pouvant être **plus longue**.

Niveau confirmé : 4

Vous êtes **Randonneur** avec quelques marches en montagne et vous pratiquez déjà la raquette à neige.

Une condition physique correcte. Vous faites plus de 3 sorties par an.

Itinéraire de dénivelé compris entre 600 m à 1000 m.

Le parcours pouvant comporter de **brefs passages techniques** avec une distance plus importante.

Certains itinéraires peuvent se faire en deux étapes, avec une moyenne journalière ne dépassant pas les 700 m de dénivelé.

Niveau difficile : 5

Vous êtes **Randonneur** où **Sportif** avec une expérience de la montagne et vous pratiquez déjà la raquette à neige en montagne.

Une bonne condition physique. Vous faites plusieurs sorties par an.

Le parcours peut **comporter des passages plus techniques** et sur une **distance plus importante**.

Ces itinéraires se peuvent dérouler sur plusieurs jours avec des sacs plus chargés. Un dénivelé cumulé de plus de 1000 m avec une moyenne journalière comprise entre 600 et 900 m de dénivelé.