








Notre grille de niveau détaillée

Comment fonctionne notre système de niveau ?

Pour vous aider à choisir au mieux les sorties adaptées à votre niveau, nous avons décidé de faire la différence entre le niveau physique et technique.

Comment savoir si une sortie est adaptée à mon niveau ?

Vous trouverez une description détaillée de chaque niveau pour vous aider à savoir si la sortie convient à votre niveau et à vos envies.

	Niveau technique	Niveau physique
Niveau 1 	<p>Je skie avec assurance sur piste et je maîtrise les pistes noires. J'ai déjà skié en neige non damée, mais je n'ai pas ou très peu d'expérience en ski de randonnée.</p>	<p>Je peux fournir un effort de 2 à 3 heures par jour. Je me sens à l'aise à un rythme d'environ 250 mètres de dénivelé par heure et je peux réaliser un maximum d'environ 800 mètres de dénivelé par sortie.</p>
Niveau 2 	<p>J'ai acquis mes premières expériences en ski de randonnée. Je suis à l'aise sur des pentes d'environ 30° et je maîtrise les bases des conversions.</p>	<p>Je pratique des sports d'endurance comme la course à pied et le vélo. Je suis capable de réaliser des randonnées de 1200 mètres de dénivelé à un rythme d'environ 300 mètres par heure.</p>
Niveau 3 	<p>Je pratique régulièrement le ski de randonnée. Je suis à l'aise sur des pentes d'environ 35°, je maîtrise les conversions et je sais skier dans tout type de neige.</p>	<p>Je pratique régulièrement des sports d'endurance comme la course à pied et le vélo. Je suis capable d'effectuer des randonnées de 1400 mètres de dénivelé à un rythme d'environ 400 mètres par heure et je peux porter sans difficulté un sac à dos contenant le matériel nécessaire pour la journée.</p>
Niveau 4 	<p>Durant l'hiver, je réalise une vingtaine de sorties de ski de randonnée par saison. Je suis à l'aise dans des pentes allant jusqu'à 40°. Je sais utiliser des crampons et un piolet pour franchir des passages plus techniques. Je sais skier dans tout type de neige et je maîtrise le dérapage sur neige verglacée.</p>	<p>Je suis en très bonne forme physique. Je suis capable d'effectuer des randonnées de plus de 6 heures et de 1500 mètres de dénivelé, à un rythme d'environ 500 mètres de dénivelé par heure.</p>
Niveau 5 	<p>Je suis à l'aise dans tout type de pente. J'ai également de l'expérience en alpinisme, ce qui me permet d'atteindre des sommets crampons aux pieds.</p>	<p>Je suis en très bonne forme physique. Je suis capable d'effectuer des randonnées de 2000 mètres de dénivelé à un rythme d'environ 500 mètres de dénivelé par heure.</p>

Si vous n'êtes pas sûr qu'une sortie vous convienne, n'hésitez pas à nous contacter : +41 (0)78 917 38 17