NIVEAUX DE DIFFICULTÉ RAQUETTES À NEIGE



Chaque randonneur est unique ! C'est pourquoi nous avons créé une échelle de niveaux pour vous aider à choisir le séjour qui correspond le mieux à votre condition physique et à votre expérience en montagne. Il s'agit bien entendu d'une échelle subjective, de bons marcheurs trouveront peut-être que les horaires sont surévalués, tandis que des marcheurs débutants pourront trouver que les horaires sont sous-estimés.

DÉCOUVERTE

- **Expérience** : Aucune
- **Condition Physique** : Être capable de marcher pendant 3 à 4 heures sur terrain vallonné
- **Dénivelé** : Jusqu'à 300 mètres par jour
- **Terrain** : Reliefs doux, forêts, plateaux et sentiers enneigés faciles et peu accidentés
- **Technique** : Pas de pentes raides ni de difficulté technique. Évolution principalement sur des itinéraires tracés, damés ou sécurisés
- **Météo** : Sorties par conditions météo clémentes et généralement abritées. L'accent est mis sur le confort
- **Altitude** : Généralement en basse ou moyenne altitude
- **Portage** : Sac à dos léger à la journée



Pour une première approche de la raquette à neige ou pour des activités thématiques douces (balades contées, sorties nocturnes, observation de la faune hivernale). Vous découvrirez la magie des paysages immaculés sans effort excessif. L'accent est mis à sur la découverte, la déconnexion et le plaisir simple d'évoluer en milieu hivernal.

www.altitudenomade.com - info@altitudenomade.com

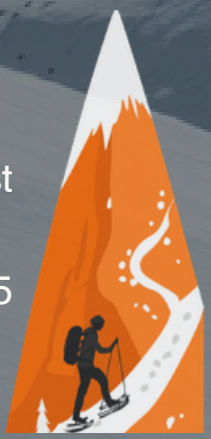
ÉVASION



- **Expérience** : Une expérience de la randonnée (estivale ou hivernale) est nécessaire
- **Condition Physique** : Être capable de marcher en raquettes pendant 4 à 5 heures
- **Dénivelé** : Entre 300 et 600 mètres par jour.
- **Terrain :** Varié sur des pentes modérées. Progression sur neige non damée
- **Technique** : Apprentissage progressif des techniques de randonnée en milieu hivernal
- **Altitude** : Généralement en moyenne altitude.
- **Météo** : Variable (faibles chutes de neige, vent modéré). Capacité à supporter des températures négatives en activité et à gérer son habillement
- **Portage** : Sac à dos à la journée, voire pour quelques jours

Pour les personnes ayant une condition physique normale et qui ont déjà pratiqué la marche active. Vous serez amené à parfois fournir un effort plus soutenu dans les montées ou lorsque la neige est fraîche. Idéal pour s'initier aux reliefs hivernaux sans rencontrer de difficultés techniques particulières. Vous profiterez de panoramas magnifiques et d'une immersion feutrée au cœur de l'hiver.

EXPLORATION



- **Expérience** : Une expérience de la raquette en moyenne montagne est recommandée.
- **Condition Physique** : Bonne endurance, être capable de marcher de 5 à 7 heures dans la neige
- **Dénivelé** : Entre 600 et 900 mètres par jour.
- **Terrain** : Varié avec des pentes plus raides nécessitant l'usage des cales de montée.
- **Technique** : Progression sur de la neige difficile (crouteuse, transformée ou ventée) demandant de la vigilance, un bon équilibre et une bonne aisance
- **Altitude** : Moyenne altitude avec de fréquents passages de cols ou de crêtes
- **Météo** : Capacité à évoluer face au vent et la neige par des températures négatives (jusqu'à -10°C ressentis). Bonne connaissance de son corps face au froid et équipement technique requis
- **Portage** : Sac à dos à la journée ou pour quelques nuits en refuge

www.altitudenomade.com - info@altitudenomade.com

Pour les marcheurs réguliers qui aiment l'effort des montées plus longues et la progression en montagne hivernale enneigée. Vous marcherez avec un rythme régulier sur des terrains non damés qui demandent parfois vigilance et équilibre. Vous serez amenés à gérer votre matériel. Vous pourrez découvrir tout le plaisir de la montagne hivernale et des nuitées chaleureuses en refuge lors de séjours en petites itinérances.

AVENTURE



- **Expérience** : Une bonne expérience de la montagne hivernale et de ses conditions est souhaitée
- **Condition Physique** : Bonnes endurance et condition physique, ainsi qu'un excellent mental avec la capacité d'enchaîner des journées de 6 à 8 heures en raquettes
- **Dénivelé** : Généralement plus de 800 mètres par jour (pouvant aller jusque 1200 m)
- **Terrain** : Montagne sauvage nécessitant régulièrement de faire sa propre trace. Progression en toute neige (croutée, ventée, glacée, poudreuse...)
- **Technique** : Être à l'aise sur ses raquettes en toutes conditions (utilisation fluide des cales, progression en poudreuse ou neige dure), savoir s'adapter au terrain pour évoluer en sécurité et pouvoir gérer son matériel de façon autonome
- **Altitude** : Moyenne et haute altitude
- **Météo** : Conditions hivernales potentiellement rudes et changeantes (vent violent, blizzard, visibilité réduite). Bonne résistance au froid (températures ressenties pouvant être inférieures à -10°C). Autonomie dans la gestion du froid
- **Portage** : Sac à dos pour plusieurs jours (8 à 12 kg)

Pour les passionnés de grands espaces enneigés qui aiment les treks engagés et l'itinérance en montagne. Les journées peuvent être exigeantes physiquement en fonction de l'épaisseur et de la qualité de la neige. Un vrai défi montagnard gratifié par la splendeur des sommets isolés et un sentiment d'accomplissement unique.