

# Grille de niveaux Trail Running

>>> <https://maciej.rzeszutko.net> <<<

Vallée de Chamonix oblige, tous mes stages sont réputés « montagnards ».

Cependant, **le niveau Débutant reste accessible à toute personne en condition physique correcte.**




Sur les niveaux **Débutant** et **Intermédiaire** ceci reste de la **rando-course\*** avec de nombreux ateliers techniques, pauses, et pique-nique sur le point le plus haut du parcours du jour, toujours avec une vue à couper le souffle !


Peu importe le niveau, nous évoluerons sur **tous types de terrain** (Chamonix oblige toujours) : sentiers roulants, pistes forestières, pentes raides, monotraces, éboulis, pierriers, ainsi que sur les névés en début de la saison. Nous restons tout de même majoritairement sur les sentiers de randonnées (balisés et non balisés).

Les **tronçons techniques restent limités sur le niveau Débutant**, mais peuvent représenter 20% du parcours sur le niveau Intermédiaire, et beaucoup plus sur les niveaux supérieurs.

**Peu importe le niveau choisi, à l'issue du stage vous serez à l'aise sur tous types de terrain !**

**\*Rando-course** : Marche rapide dans l'ensemble des montées et pas de course sur les plats, les faux plats et les descentes.

	Niveau 1/4 Débutant (Facile, pas trop tout de même, Chamonix oblige)	Avant le stage 1h de course à pied 2 fois par semaine Pas de pratique spécifique 350-400mD+ pendant 1h (vitesse d'un randonneur) Pas de connaissance du milieu montagnard requise <b>Accessible à toute personne en condition physique correcte</b>  Pendant le stage 10-20km et 500-1000mD+ par jour en <b>rando-course*</b> 5 à 7 heures par jour (ateliers techniques, pauses et pique-nique inclus) Sentiers de randonnées majoritairement <b>faciles</b> Sans passages délicats ou aériens
	Niveau 2/4 Intermédiaire (Modéré)	Avant le stage 1h à 1h30 de course à pied 2 à 3 fois par semaine Sortie longue 1h30 à 2h une fois par semaine Occasionnellement en terrain vallonné 400-500mD+ pendant 1h Pas de connaissance du milieu montagnard requise Bonne condition physique  Pendant le stage 15-25km et 1000-1500mD+ par jour en <b>rando-course*</b> 6 à 8 heures par jour (ateliers techniques, pauses et pique-nique inclus) Sentiers de randonnées balisés et non balisés Peu de passages délicats ou aériens, <b>scrambling*</b> très facile possible
	Niveau 3/4 Confirmé (Soutenu)	Avant le stage 1h à 1h30 de course à pied 3 à 4 fois par semaine Sortie longue 2h à 3h une fois par semaine Pratique régulière en terrains variés Expérience des trails d'au moins 30km et 1500mD+ 500-600mD+ pendant 1h Pratique occasionnelle de la randonnée en montagne Très bonne condition physique  Pendant le stage 25-35km et 1500-2000mD+ par jour 7 à 9 heures par jour (pauses et pique-nique inclus) Sentiers de randonnées balisés et non balisés, monotraces et terrain varié Hors sentier, passages aériens, crêtes, vires exposées, <b>scrambling*</b> possibles






	<p>Niveau 4/4 Expert (Intensif)</p>	<p>Avant le stage 1h à 1h30 de course à pied 4 à 5 fois par semaine Sortie longue 2h à 3h une fois par semaine Pratique régulière en terrains variés Expérience des trails en montagne d'au moins 40km et 2000mD+ 600mD+ pendant 1h (à minima) Pratique régulière de la randonnée en montagne Excellente condition physique</p> <p>Pendant le stage 35-45km et 2000-2500mD+ par jour 8 à 10 heures par jour (pauses et pique-nique inclus) Sentiers de randonnées balisés et non balisés, parfois très techniques (éboulis, pierriers) Hors-sentier, passages aériens, crêtes, vires exposées, <b>scrambling*</b> possibles</p>
---	---	---

\***Scrambling** : Déplacement rapide dans un environnement rocheux et escarpé hors sentier (arête rocheuse facile, escalade très facile).

## Volumes habituels de stages collectifs

C'est le volume total du stage, sur 2 ou 3 jours, avec des sorties à la journée.

La notion de plaisir, de partage et de découverte de la montagne sera la plus importante !

	3 jours niveau 1/4 (Débutant)	55km 3200mD+
	3 jours niveau 2/4 (Initié)	65km 4500mD+
	3 jours niveau 3/4 (Confirmé)	80km 5800mD+
	WE Choc niveau 2/4 (Initié)	45km 3200mD+
	WE Choc niveau 3/4 (Confirmé)	65km 4000mD+

Si vous n'êtes pas sûr de votre niveau, vous pouvez remplir le questionnaire en suivant le lien ci-dessous, pour que je puisse vous aider à le déterminer.

**>>> Évaluer son niveau <<<**

