

## L'Auto-Évaluation du randonneur

Combien de jours de randonnée avez-vous effectué dans la dernière année?

- a) Je ne sais pas (1 point)
- b) Moins de 7 (2 points)
- c) Entre 7 et 17 (3 points)
- d) 17 ou plus (4 points)

Quel est votre niveau d'intensité en randonnée ?

- a) Je ne sais pas (1 point)
- b) J'aime prendre mon temps (2 points)
- c) Modéré (3 points)
- d) Intense (4 points)

Mon terrain favori ?

- a) Je ne sais pas (1 point)
- b) Plat (2 points)
- c) Collines (3 points)
- d) Montagnes (4 points)

À quelle fréquence et à quelle durée prenez-vous vos pauses lors de vos sorties ?

- a) Je ne sais pas (1 point)
- b) J'aime prendre de longues pauses / fréquentes (2 points)
- c) Modéré (3 points)
- d) Le moins possible

Quel est mon rythme de marche en terrain accidenté ?

- a) Je ne sais pas (1 point)
- b) Lent (2 points)
- c) Modéré (3 points)
- d) Rapide (4 points)

Suis-je actif au quotidien? Combien de séances d'activités sportives effectuez-vous par semaine?

- a) Rarement (1 points)
- b) 1 fois par semaine (2 points)
- c) 3 fois par semaine (3 points)
- d) Plus de 3 fois par semaine (4 points)

En une journée de randonnée, je peux faire \_\_\_\_\_ de km et recommencer le lendemain.

- a) Je ne sais pas (1 point)
- b) 10 km ou moins (2 points)

- c) Entre 10-20 km ( 3 points)
- d) Plus de 20 km (4 points)

20 points et moins : Vous êtes débutant, il est important de tester vos capacités avant d'entreprendre une longue randonnée. Le choix de la section est aussi à considérer.

Un conseil, vous pouvez participer à nos formations longues randonnées ou encore à une sortie guidée, vous en apprendrez énormément en très peu de temps.

20 points et plus : Vous êtes probablement prêt ( e ) pour vos ambitions, utilisez nos outils de planifications afin d'organiser votre voyage. Une sortie guidée avec un local reste toujours une bonne option. Vous voulez pousser plus loin vos compétences, restez informez des formations offertes par le SIA.