

**Niveau 1  
DECOUVERTE**



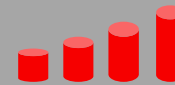
**Niveau 2  
INITIATION**



**Niveau 3  
PERFECTION<sup>MT</sup>**



**Niveau 4  
CONFIRME**



**CE QU'ON ATTEND DE MOI AVANT LE STAGE – PRE REQUIS A L'ENTREE DU STAGE**

Pratique de la course à pied :  
2 fois par semaine pendant  
1h environ

\*\*\*

Pas de pratique spécifique  
requis (ex : trail ou  
randonnée en montagne)

\*\*\*

Pas de vitesse ascensionnelle  
minimum requise

\*\*\*

Pas de connaissance du  
milieu montagnard requise

Pratique régulière de la course à pied :  
3 fois par semaine pendant 1h à 1h30  
environ

\*\*\*

Pratique occasionnelle de la course à  
pied en terrains variés

OU

Pratique régulière de la randonnée en  
montagne

\*\*\*

Etre capable d'évoluer à une vitesse  
minimum de 300m D+/h pendant 1  
heure

\*\*\*

Pas de connaissance du milieu  
montagnard requise

Pratique régulière de la course à pied et  
autres activités sportives d'endurance : 3  
à 4 fois par semaine pendant au moins  
1h15mn

\*\*\*

Pratique régulière de la course à pied en  
terrains variés, expérience & participation  
à des trails ou courses natures de 20 à  
40km

\*\*\*

Pratique occasionnelle de la randonnée en  
montagne

\*\*\*

Etre capable d'évoluer à une vitesse  
minimum de 600m D+/h pendant 1 heure

\*\*\*

Connaissance du milieu montagnard  
requis

Pratique régulière de la course à pied et  
autres activités d'endurance : 4 à 5 fois  
par semaine pendant au moins 1H15

\*\*\*

Pratique régulière de la course à pieds en  
terrains variés

\*\*\*

Pratique régulière de la randonnée en  
montagne

\*\*\*

Expérience & participation à des trails en  
montagne d'au moins 40km et 2000m D+

+ être capable d'évoluer à une vitesse  
minimum de 800m D+/h pendant 1 heure,

Dans le cadre des reconnaissance de  
course : être capable de tenir les barrières  
horaires officielles de la course sur la  
durée du stage, le parcours étant  
généralement effectué en plusieurs jours.  
(2 à 4 jours selon les courses concernées)

\*\*\*

Connaissance du milieu montagnard  
requis

**CE QUE JE VAIS FAIRE DURANT LE STAGE**

D+ : 500 à 1000 m par jour en moyenne  
KM : 10 à 15 km par jour en moyenne

\*\*\*

Majeure partie du parcours sur des  
chemins larges ou sentiers peu  
techniques

Pas de passages délicats ou aériens

D+ : 1000 à 1500m par jour en moyenne,  
KM : 15 à 20 km par jour en moyenne

\*\*\*

Alternance de chemins larges et single  
tracks

Pas ou peu de passages délicats ou  
aériens

D+ : 1000m à 2000m par jour en moyenne  
KM : 20 à 35 km par jour en moyenne

\*\*\*

Majorité de single tracks, terrain varié

Quelques passages aériens possibles

D+ : 1500m à 2500m par jour en moyenne  
KM : 30 à 40 km par jour en moyenne

\*\*\*

Majorité de single tracks et de sentiers  
techniques type pierriers, névés... Passages  
hors sentiers

Quelques passages aériens