

# Estimation de la vitesse moyenne de marche

Les chiffres donnés ci-dessous sont très approximatifs et ne doivent vous servir qu'à vous donner une idée basique., ils sont pour vous faire prendre conscience que d'aller de A à B va vous prendre 6 heures non 2 comme vous le pensiez.

Voici la méthode conseillée pour estimer vos temps de marche :

découpez votre itinéraire en sections généralement plates (avec une pente inférieure à 7% par exemple), en sections qui montent et en sections qui descendent.

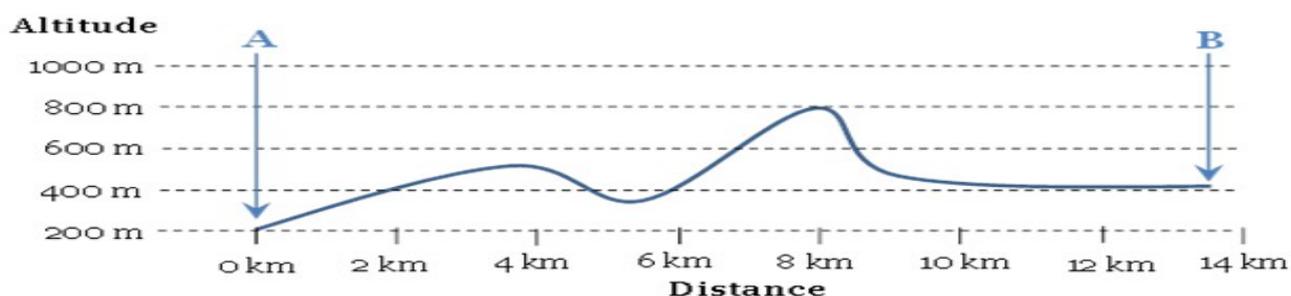
Ensuite, comptez le nombre de kilomètres de plat, le dénivelé cumulé positif (somme de la différence d'altitude de toutes les montées que vous allez faire) et le dénivelé cumulé négatif (somme de la différence d'altitude de toutes les descentes que vous allez faire).

Ensuite vous utilisez une vitesse en mètres de dénivelé par heure pour les montées et les descentes, puis utilisez une vitesse en kilomètres par heure pour les terrains à peu près plats.

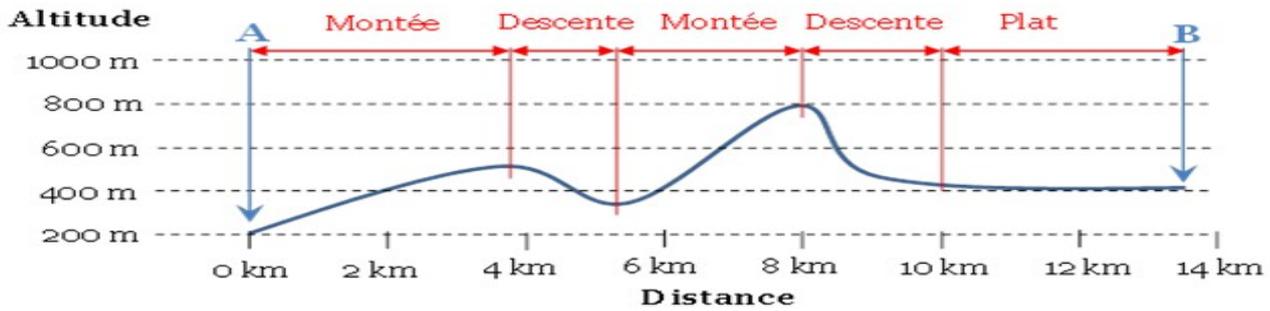
Voici un tableau avec des vitesses de marche indicatives, pour des randonneurs ayant un sac à dos légèrement chargé sur un terrain assez facile.

Niveau du randonneur	Vitesse de marche sur le plat	Vitesse de marche dans les montées	Vitesse de marche dans les descentes
Randonneur débutant et peu entraîné	1,5 à 2,5 km/h	150 à 250 m/h	300 à 400 m/h
Randonneur intermédiaire et en condition physique moyenne	2,5 à 4,0 km/h	250 à 350 m/h	400 à 550 m/h
Randonneur expérimenté et en bonne condition physique	> 4,0 km/h	> 350 m/h	> 550 m/h

Exemple : Imaginons le parcours avec le profil suivant et que vous voulez aller de A à B.



Découpez d'abord le parcours en sections de plat, de montée et de descente.



Le parcours comporte donc environ 3,5 km de plat, 750 m de dénivelé positif cumulé (300 m pour la première montée et 450 m pour la seconde) et 550 m de dénivelé négatif (150 m pour la première descente et 400 m pour la seconde).

Pour un randonneur moyen, on peut estimer son temps de marche (sans prendre en compte les pauses) entre 4 heures ( $3,5/4 + 750/350 + 550/550$ ) et 5,8 heures ( $3,5/2,5 + 750/250 + 550/400$ ).

Il faut ensuite adapter ces chiffres en fonction des paramètres donnés dans la section précédente.

### L'idéal est de se baser sur son expérience

Au fur et à mesure des randonnées, on acquiert une idée de sa vitesse de marche moyenne en fonction des différents terrains traversés, du dénivelé, de sa condition physique, du poids de son sac à dos, etc.

Pour estimer la vitesse de marche moyenne, le meilleur moyen est donc de vous baser sur vos randonnées passées et de l'adapter en fonction des paramètres qui diffèrent.

Il est aussi possible de réajuster vos estimations au cours d'une randonnée.

Évaluer vos temps de marche vous permettra d'être sûr que vous n'allez pas finir dans la nuit ou si vous avez besoin de repenser l'itinéraire.