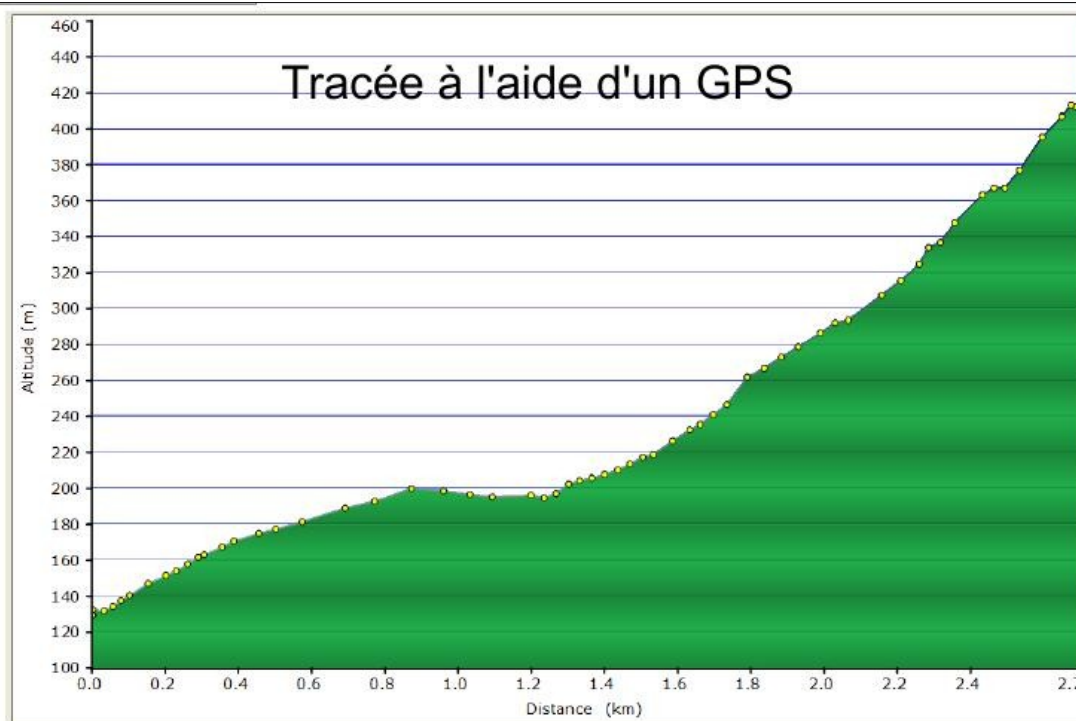
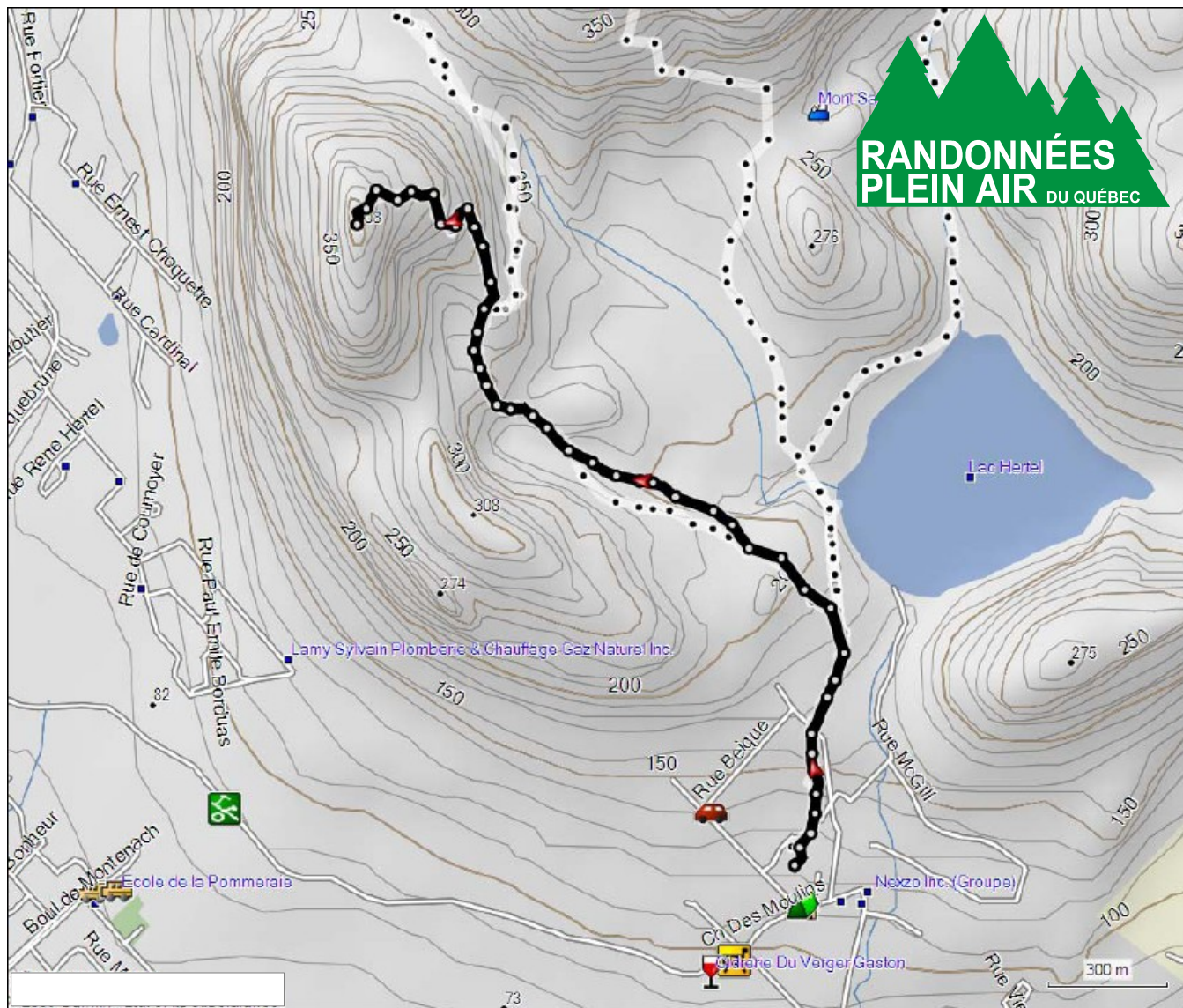
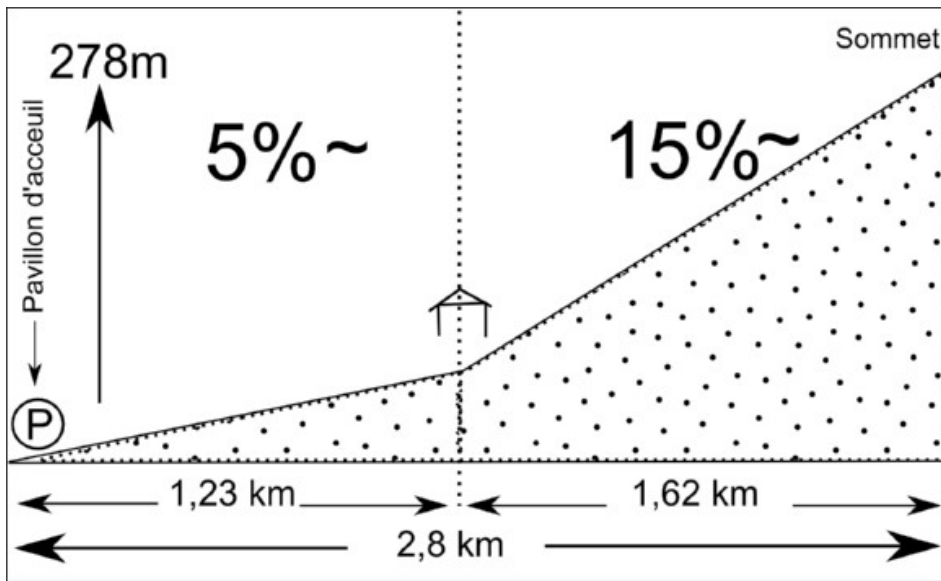


Initiation et entraînement à la randonnée au mont Saint-Hilaire





Test d'évaluation
de la performance
en randonnée pédestre

Objectif :
Le sommet Pain de Sucre
Mont St-Hilaire

(Attention : **ce n'est pas une course!** Vous êtes en rando et vous ne devez pas dépasser vos limites cardiorespiratoires.

En cas de doute, consultez un médecin avant d'entreprendre tout exercice physique important!

Données techniques : (approximatives)

Altitude au pavillon d'accueil : 130m / au sommet (Pain de sucre) : 408m

Dénivelé : 278m --- distance totale (aller) : 2,8 km

Pente de 5% sur les premiers 1,23 km et de 15% sur les derniers 1.62 km

Randonnée de niveau modéré : 50 minutes

Randonnée de niveau intermédiaire : 42 minutes

Tout en respectant une zone de confort (ne pas être à bout de souffle) voici **le temps requis pour se rendre au sommet**, arrêts compris avec l'équipement nécessaire pour une marche en montagne (eau, collation, imper, sac à dos, bottes, etc.)

Autres informations :

Pourquoi prendre son pouls et ne pas dépasser ses limites...

Petite formule simple : $220 - (\text{son age}) = X$

60% de X = minimum pour acquérir et augmenter sa forme

80% de X = maximum à ne pas dépasser pour un rendement optimal

(certaines personnes s'entraînent entre 85% et 90% de leur capacité cardiorespiratoire, mais ils sont déjà en très bonne condition physique)

Exemple : $220 - 55 \text{ ans} = 165$ $(165 \times 6) / 10 = 99$ pulsations/minutes (min)
 $(165 \times 8) / 10 = 132$ pulsations/minutes (max)

L'usage d'une montre cardio (cardiofréquencemètre) recommandée pour les gens qui éprouvent de la difficulté à prendre leur pouls manuellement.

Les bâtons de marche favorisent la répartition de l'effort en montée. Ils augmentent l'équilibre, la sécurité et réduisent l'effort sur les articulations en descente. Une période d'adaptation est nécessaire pour une utilisation confortable.