

Calcul de temps de marche

cudesch



Randonnée:										Facteur de vitesse (kme / h):	
Date:		Valeurs Intermédiaires				Sommes totales				4	
Réalisé par:		Dénivelé par 100 m*	Distance horizontale	Kilomètres-efforts**	Temps de marche	Distance	Kilomètres-efforts	Temps planifié	Temps effectif	Pause	Remarques
Cartes topographiques:											* Noter les dénivelés directement en hm (1 hm = 100 m) ** kilomètres-efforts: distance (en km) + pente en hectomètre
Lieu, lieux-dits, coordonnées	Altitude	hm	km	kme	h:mm	km	kme	hh:mm	hh:mm	h:mm	
TOTAL Temps de marche sans pause											

Horaire		Remarques
Lieu	Temps	

Calcul de temps de marche

cüdesch



Randonnée:		Valeurs Intermédiaires										Facteur de vitesse (min/km)
Date:						Sommes totales						12
Réalisé par:												Remarques
Cartes topographiques:		Dénivelé * 100 m*	Distance horizontale	Kilomètres-efforts **	Temps marche	Distance	Kilomètres-efforts	Temps planifié	Temps planifié	Pause	11	* Noter les dénivelés directement en hm (1 hm = 100 m)
Lieu, lieux-dits, coordonnées		Altitude	hm	km	kme	h:mm	km	Lkm	hh:mm	hh:mm	h:mm	** kilomètres-efforts: distance (en km) + pente en hectomètre
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	

Réalisation du calcul de temps de marche:

- Ces champs peuvent être remplis.
- Ces champs ne peuvent pas être changés..

- Choisir des points appropriés sur le terrain et faire attention que dans tous les cas, les points les plus élevés et les moins élevés se trouvent sur ton itinéraire.
- Ici, tu indiques les altitudes par rapport au niveau de la mer de tes points dans le terrain. Lorsque l'altitude n'est pas donnée sur la carte, tu dois la déterminer à l'aide des courbes de niveau. Les différences d'altitude entre les courbes de niveau sont indiquées sur la carte. Elles sont en général de 10 m sur le Plateau et dans le Jura, et de 20 m dans les Alpes.
- Ici, les différences d'altitude entre les différents points dans le terrain sont inscrites. Elles doivent être notées en hectomètres (100 m), afin de faciliter le calcul des kilomètres-efforts. Les montées sont indiquées avec un +, les descentes avec un -.
- Ici, on indique les distances horizontales entre les points dans le terrain. Les distances doivent être mesurées le long du chemin parcouru. Elles seront introduites en kilomètres.
- Tu obtiens les kilomètres-efforts en additionnant la montée et la distance. Les descentes ne sont pas prises en compte (pour les fortes descentes, voir le tableau).
- Tu obtiens le temps de marche net entre les points en multipliant les kilomètres-efforts avec le facteur de vitesse.
- Ici, la distance parcourue est constamment additionnée.
- Ici, les kilomètres-efforts sont constamment additionnés.
- Dans cette colonne, on estime l'heure à laquelle chaque point est atteint. Ceci à l'aide des temps indiqués dans la colonne «temps de marche». Dans la ligne supérieure, tu indiques l'heure de départ. N'oublie pas de prévoir également les pauses.
- Ici, tu peux indiquer les temps effectifs durant la marche. Ainsi tu peux voir si ton planning est correct ou si tu dois le revoir.
- Il est possible ici d'inscrire les pauses aux différents points de marche correspondants.
- Il faut ici introduire les facteurs de vitesse.

Facteurs de vitesse

	avec bagages	sans bagages
Groupes sans entraînement, enfant, grands groupes	15 min / kme 4 kme / h	12 min / kme 5 kme / h
Groupes entraînés, adolescents, petits groupes	12 min / kme 5 kme / h	10 min / kme 6 kme / h
Excursion à vélo:		
Pour les excursions à vélo, le calcul du temps avec les kilomètres-efforts est nettement moins précis que pour une marche. Les montées et les descentes ont une plus grande influence. Les facteurs utilisés ici sont valables pour des tours à vélo à plat.		
Grands groupes ou groupes peu entraînés	5 min / kme 12 km / h	4 min / kme 15 km / h
Groupes entraînés, petits groupes, bons vélos	4 min / kme 15 km / h	3 min / kme 20 km / h

Descentes

Pour de longues descentes pentues en montagne, il faut compter plus de temps. La descente va être prise en compte lorsqu'elle est de plus de 20 pour 100 m de distance horizontale. Dès lors, 150 mètres de dénivelé comptent comme un kilomètre-effort.

Facteurs supplémentaires

La vitesse de marche effective dépend de différents facteurs. Certains endroits difficiles peuvent devenir des «mangeurs de temps». Voici quelques facteurs qu'il faudrait que tu prennes en considération:

	plus rapide	plus lent
taille du groupe	petit	grand
heure de la journée	matin, nuit	après-midi, soir
climat	frais	chaud
bagages	peu	beaucoup
chemins	bons chemins	terrain de caillasses à travers
connaissances topographiques	bonnes connaissances des cartes	contrôle fréquent des cartes