

# Niveaux d'activités

Plusieurs circuits aux différents niveaux sont proposés afin que vous puissiez choisir la quantité ou le peu d'activité que vous souhaitez faire. Consultez les pages de nos voyages pour les descriptions détaillées des itinéraires au jour le jour.

Votre journée idéale consiste à...		À vélo		En randonnée	
Niveau	Description	Distance moyenne	Dénivelé	Durée moyenne	Dénivelé
<p><b>Facile</b></p>	<p>Voyage de vélo visant à vous initier à un nouveau type de voyage actif. Il comprend quelques sorties de vélo sur des circuits plats.</p> <p>Circuit de randonnées dans des sentiers balisés au dénivelé inexistant.</p>	40-70 km	Terrain plat	3h	Inexistant ou presque
<p><b>Intermédiaire</b></p>	<p>Voyage de vélo comprenant des sorties de difficulté facile à moyenne avec des circuits allant de quelques vallons à des circuits parfois montagneux.</p> <p>Circuit de randonnées caractérisé par des marches en forêts sur terrain vallonné au dénivelé peu important. Il peut aussi comprendre des marches en montagne comportant des pentes et des obstacles de plus en plus présents sur le sentier.</p>	50-100 km	Vallonné, parfois montagneux	5-6h	Peu important ou raisonnable
<p><b>Avancé</b></p>	<p>Voyage de vélo comprenant des sorties exigeant des efforts constants ou répétés. Les sorties se font en terrain très vallonnés et montagneux nécessitant des efforts importants et un degré d'entraînement élevé.</p> <p>Circuit de randonnées comprenant de la marche en montagne sur une longue distance et comportant un dénivelé important. Le rythme de marche est soutenu et peu de pauses sont allouées.</p>	60-110 km	Très vallonné et montagneux, exigeant des efforts importants et répétés	6-7h	Important
		70-165 km	Efforts constants, comprenant des montées répétées (cols)	+7h	Substantielle

\*Cette information est basée sur une personne en bonne santé physique.



## Conditions préalables à la pratique de l'activité ou à la sortie et évaluation des clientèles

Âge minimal : 18 ans  
 Âge maximal : 79 ans

## Niveau de connaissance technique requis de la part des clients

Bien que nos voyages soit ouverte à tous, nous demandons d'avoir une certaine forme physique\* afin de pouvoir créer des groupes plus homogènes.

## Niveau de connaissance technique requis de la part des clients

### À vélo

Pour pratiquer le vélo, il suffit d'avoir un bon sens de l'équilibre... Un minimum de 20 km/h est requis sur le compteur à la fin d'une heure sur un parcours relativement plat. Donc, tu as régulièrement une vitesse de croisière de 25 km sur le plat et de 10-15 km en montée. Si la personne roule 2-3 fois/semaine, il sera réalisable d'atteindre cet objectif.

### En marche, randonnée pédestre ou de montagne

Malgré sa grande popularité et sa facilité d'accès, la randonnée pédestre est une activité de loisir qui comporte certains risques. Les bottes de randonnée sont fortement recommandées. Un équipement inadéquat, une préparation insuffisante ou un manque d'information peuvent occasionner des blessures.

**La randonnée pédestre** n'oblige pas à maintenir une certaine vitesse. Chacun va à son rythme, tout en admirant l'environnement. Les chaussures de randonnée sont nécessaires.

**La randonnée en montagne**, c'est la randonnée pédestre en terrain montagneux. Les pentes raides et les dénivelés importants imposent d'être en bonne forme physique. Les bottes de montagne sont nécessaires.

## Condition physique et psychologique

Le Voyageur a l'entière responsabilité d'évaluer ses conditions physique et psychologique afin de s'assurer de pouvoir participer en toute sécurité et d'être suffisamment autonome pour participer aux différentes prestations touristiques. Au besoin, le Voyageur doit s'adresser à un professionnel de la santé pour confirmer ses aptitudes à prendre part à une prestation touristique. Bougex se réserve le droit de questionner le Voyageur sur son aptitude à prendre part à une prestation touristique et à requérir l'obtention des preuves d'aptitudes d'un professionnel de la santé approprié pour pouvoir participer à une prestation touristique.

Si un Voyageur doute d'avoir les capacités requises pour effectuer une activité ou participer à une prestation touristique, de la réservation jusqu'au moment de l'activité, il doit en aviser sans délai le représentant de Bougex et/ou le représentant du fournisseur et s'abstenir d'effectuer l'activité ou de participer à la prestation touristique.