



Parti écrire !



[SITE INTERNET](#)

Qu'est-ce que le Kilomètre effort en randonnée

C'est une unité de mesure, développée à l'origine par les militaires alpins (j'ai fait mon service militaire dans les forces alpines). Il est aujourd'hui utilisé notamment en trail et en randonnée pédestre afin d'évaluer la difficulté d'un parcours.

Le km/effort a pour objectif d'apporter une réponse, puisqu'en randonnée tous les kilomètres ne se valent pas. En effet, parcourir 10 km sur du plat ou 10 km en terrain montagneux n'implique pas le même effort.

En intégrant la notion de dénivelé, le kilomètre-effort permet d'estimer plus justement l'effort à fournir.

Comment calculer le kilomètre-effort d'une randonnée ?

Sa formule de calcul de base intègre deux données, à savoir le nombre de kilomètres parcourus et le dénivelé positif cumulé.

Ex : Si votre randonnée affiche une distance de 10 km pour un dénivelé positif cumulé de 300 mètres, le kilomètre-effort correspond alors à : $10 + (300/100) = 13$ km/effort.

NB : Le kilomètre-effort reste une estimation, basée sur des chiffres ronds et loin d'être une réalité exacte, et je n'ai pas été plus avant dans les explications car on peut aussi intégrer le dénivelé négatif et d'autres paramètres...

Vous devrez donc les ajuster en fonction de votre niveau et de vos aptitudes si vous souhaitez obtenir une évaluation plus précise... Et puis, le poids du sac, la distance à parcourir, la forme physique, le type de terrain, l'altitude ou encore les conditions météo jouent sur le ressenti d'un parcours.

Sachant tout cela... un pas après l'autre à son rythme et son ressenti reste quand même la norme 😊



MARCHEUR

Prendre son temps

Se rééduquer c'est surtout écouter son corps.

Je marche pratiquement sans douleur, profitant de mon séjour sur une île de la mer Égée pour alterner mes pas dans la nature et dans la mer.

Je m'octroie aussi de jolies pauses comme cette nuit de "pleine lune des moissons" de septembre, endormi sur une plage déserte, bercé par le ressac, réveillé au lever du soleil à l'horizon.

La solitude passagère de l'écrivain, biographe, m'amène aussi tous les possibles des prochaines randonnées avec Kiba. Je rêve à de longues marches.

La nature et ses bienfaits m'attirent.

Je prends mon temps.



PLUME DE VIE



Carnet ...

... "Écrire doit être une nécessité, tout comme la mer a besoin des tempêtes, et j'appelle cela respirer."

Anaïs Nin

La relecture fait aussi partie du quotidien de l'écrivain. Mon 2e roman est terminé et prêt à être envoyé à mon éditeur. La couverture est prête. Tout se place.

Et d'autres mots se posent sur un nouveau carnet.

PROCHAIN ROMAN

Les onglets bleus vous permettent d'entrer sur mon site internet, n'hésitez pas !

La fin de septembre est l'arrivée de l'automne
Cette saison des couleurs en forêt me fait sourire
La magie des roux est aussi celle de quelques récoltes
Légumes à racines, champignons, pommes, raisins, fruits à coques
Merci de votre lecture et de vos questions !
Merci Jean-François pour la question sur le kilomètre-effort !
Et toujours la publication de mes textes dans mon carnet de marche 😊
Bien à vous.
Philippe

CARNET DE MARCHÉ



philippemaschinot.com

This email was sent to {{ contact.EMAIL | default : "newsletter@philippemaschinot.com" }}
You've received this email because you've subscribed to our newsletter.

[View in browser](#) | [Unsubscribe](#)

