

OUTDOOR

>> SANTOUR <<

BALADEZ-VOUS SUR DES ITINÉRAIRES ADAPTÉS À VOS CAPACITÉS

grâce à un outil qui évalue votre niveau.



SUGGESTIONS D'ITINÉRAIRES

 WWW.SANTOUR.CH




val d'anniviers

» SANTOUR «

Développé par la HES-SO Valais-Wallis, l'outil Santour suggère des itinéraires de randonnée parfaitement adaptés à votre profil et à votre niveau de randonneur.

COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

Rien de bien sorcier...

- 1) Rendez-vous sur le site www.santour.ch
- 2) Réglez les filtres en fonction de vos capacités :
 -  physiques (gestion de l'effort)
 -  motrices (compétences « techniques » face aux obstacles)
 -  à gérer le risque ou la peur du vide (difficulté psychologique)
- 3) Prenez connaissance des parcours que le programme a filtré pour vous
- 4) Cliquez sur les parcours les plus intéressants, et jetez un rapide coup d'œil aux photos des points de difficultés qui jalonnent la balade
- 5) Lacez vos chaussures de marche, et départ !

COMMENT ESTIMER VOTRE CONDITION PHYSIQUE ?

Le formulaire de Baecke permet de déterminer votre condition physique. Répondez à une quinzaine de questions rapides. Vos réponses indiqueront le niveau (de 1 à 5) dans lequel vous vous situez. L'accès au formulaire est possible depuis le site www.santour.ch sous « Mon Profil », une fois son compte créé. Des photos sont également disponibles pour vous représenter le type de difficultés et vous aider dans votre estimation.

ET SI JE RANDONNE AVEC UN GROUPE ?

Dans ce cas, les filtres doivent être réglés selon les aptitudes du marcheur le moins aguerri.

VOTRE AVIS NOUS INTÉRESSE !

Vous avez 2 minutes à nous consacrer ?

Rendez-vous sur le questionnaire de satisfaction en ligne.
 Vos réponses nous permettront de nous améliorer, et de vous proposer un service de plus en plus personnalisé.

