

## **Le niveau de difficulté de nos balades et randonnées été et hiver.**

Comment arriver à bien choisir votre randonnée ?

Vérifiez que le niveau (**Rando 1...**) corresponde à vos capacités physiques et votre forme du moment.

« Se faire plaisir » est pour nous le plus important !

Si la sortie est adaptée à votre niveau, cela vous apportera de la joie et du bien-être. Finalement notre objectif est que vous ayez l'envie de continuer à pratiquer la marche en montagne.

**Contactez-nous si vous n'arrivez pas à situer votre niveau de pratique.**

Les activités de balades et randonnées été hiver se classent comme suit et comportent cinq niveaux de difficultés :

**Rando 1** : facile, dès 7 ans. Accessible aux personnes contemplatives.

Dénivelé : de 100 à 300 m ; Temps de marche : 2 à 2h30 environs ; Altitude < à 1500 m ; Portage < à 3 Kg pour un sac à dos de 20 litres max ; chaussures de sport type running ou trail. Sentiers balisés et terrains peu accidentés.

**Rando 2** : Modéré, dès 9 ans. Accessible à des randonneurs occasionnels.

Dénivelé : de 300 à 500 m ; Temps de marche : 3 à 4h00 environs ; Altitude < à 2000 m ; Portage < à 3 Kg pour un sac à dos de 20 litres max ; chaussures de randonnée hautes obligatoires. Sentiers balisés et terrains moyennement accidentés.

**Rando 3** : Sportif modéré, dès 12 ans, pratique assez régulière de la randonnée en montagne.

Dénivelé : de 500 à 800 m ; Temps de marche : 5 à 6h00 environs ; Altitude < à 2500 m ; Portage < à 3 Kg pour un sac à dos de 30 litres max ; chaussures de randonnée haute obligatoires. Sentiers balisés qui peuvent comporter des passages hors sentiers avec des terrains relativement accidentés.

**Rando 4** : Sportif, pratiquant régulièrement la randonnée en montagne en été.

Dénivelé : de 800 à 1000 m ; Temps de marche : 6 à 7h00 environs (Plus de 3h00 de montée) ; Altitude < à 2800 m ; Portage > à 5 Kg pour un sac à dos de 40 litres max ; chaussures de randonnée hautes obligatoires. Sentiers balisés ou non, passages hors sentiers, terrains variés.

**Rando 5** : Très sportif et entraîné à la randonnée en montagne été comme hiver.

Dénivelé > 1000 m ; Temps de marche : 7 à 8h00 environs ; Altitude < à 3000 m ; Portage > à 5 Kg pour un sac à dos de 40 litres max ; chaussures de randonnée hautes obligatoires. Sentiers peu ou pas balisés, passages hors sentiers, terrains très accidentés.