

# NIVEAU DE DIFFICULTÉ

## DES RANDONNÉES ESTIVALES

- **RANDONNÉE DÉCOUVERTE 1/4**

De 300 à 500 m D+ par jour et entre 2 et 4 heures de marche sans compter les pauses. Marche ouverte à tous sans difficulté technique.

- **RANDONNÉE PLAISIR 2/4**

Entre 500 et 800 m D+ par jour pour 3 à 5 heures de marche sans compter les pauses avec peu de difficultés techniques. Bonne condition physique.

- **RANDONNÉE SPORTIVE 3/4**

De 800 à 1200 m D+ par jour et entre 4 et 8 heures de marche sans compter les pauses, avec parfois des difficultés techniques. Très bonne condition physique et pratique d'un sport d'endurance.

- **RANDONNÉE SPORTIVE 4/4**

Plus de 1'200m D+ par jour et/ou plus de 6h de marche sans compter les pauses, avec des difficultés techniques. Très bonne condition physique et pratique régulière d'un sport d'endurance.

D+ = dénivelé positif

D-= dénivelé négatif



# NIVEAU DE DIFFICULTÉ DES RANDONNÉES EN RAQUETTE

- **RANDONNÉE DÉCOUVERTE 1/4**

Longueur jusqu'à 5 kilomètres de marche, dénivelé jusqu'à 200 mètres. Ouverte à tous sans difficulté technique.

- **RANDONNÉE PLAISIR 2/4**

Longueur jusqu'à 10 kilomètres de marche, dénivelé jusqu'à 500 mètres avec peu de difficultés techniques. Ouverte à tous avec une bonne condition physique.

- **RANDONNÉE MOTIVANTE 3/4**

Longueur supérieure à 10 kilomètres de marche ou dénivelé supérieur à 500 mètres avec difficultés techniques. Pratique régulière d'un sport d'endurance.

- **RANDONNÉE SPORTIVE 4/4**

Longueur supérieure à 15 kilomètres de marche ou dénivelé supérieur à 800 mètres avec difficultés techniques. Pratique très régulière d'un sport d'endurance.

D+ = dénivelé positif

D-= dénivelé négatif

