

# LES NIVEAUX DE MARCHÉ



## ▲ Niveau 1 / FACILE



Pas ou peu de dénivelé, sur bons chemins, sentiers.  
Accessible à tous, en famille. Pas besoin d'être un grand sportif.  
Cool ! ..... c'est tout plat.



Moins de 4 heures de randonnée par jour.

## ▲ Niveau 2 / MOYEN



400 à 700 m de dénivelé positif par jour.  
Accessible pour des marcheurs réguliers. Pas nécessaire d'être un expert de la rando en montagne. C'est idéal pour s'initier à l'environnement montagnard.



4 à 5 heures de randonnée par jour ou sur la ½ journée, avec les pauses.

## ▲ Niveau 3 / BONS MARCHEURS



600 à 800 m de dénivelé positif par jour.  
Rando pour les bons marcheurs, ayant déjà le pied montagnard. Itinéraires sur sentiers, pierriers ou lapiaz, petits passages en dévers, passages câblés.



6 heures de randonnée par jour en moyenne avec pauses incluses.

## ▲ Niveau 4 / DIFFICILE



800 à 1000 m de dénivelé positif par jour.  
Rando pour les très bons marcheurs, les sportifs. Passages techniques sur sentiers rocailloux, passages d'arêtes, passages câblés, pierriers et lapiaz. Ascensions de sommets à 3000 pour certaines randos.



7 heures de randonnée par jour, pauses incluses.

## ▲ Niveau 5 / DIFFICILE & ALPIN



1000 à 1500 m de dénivelé positif par jour.  
Rando pour les très bons marcheurs, les sportifs. Passages techniques pouvant nécessiter la pause des mains sur le rocher (mais ce n'est pas de l'alpinisme !), sentiers techniques, passages aériens en arêtes, passages câblés, pierriers et lapiaz. Ascensions de sommets à 3000 pour certaines randos.



7 à 8 heures de randonnée par jour, pauses incluses.