



Chaque randonneur est unique ! C'est pourquoi nous avons créé une échelle de niveaux pour vous aider à choisir le séjour qui correspond le mieux à votre condition physique et à votre expérience en montagne. Il s'agit bien entendu d'une échelle subjective, de bons marcheurs trouveront peut-être que les horaires sont surévalués, tandis que des marcheurs débutants pourront trouver que les horaires sont sous-estimés.

## Niveau débutant



- **Expérience** : Aucune expérience n'est requise
- **Condition Physique** : Être capable de marcher pendant 3 à 4 heures sur terrain plat
- **Dénivelé** : Jusqu'à 300 mètres par jour
- **Terrain** : Sentiers bien entretenus, peu accidentés
- **Altitude** : Généralement en basse altitude
- **Portage** : Sac à dos à la journée



Pour une première expérience en randonnée ou pour les personnes recherchant une activité douce et relaxante. Vous découvrirez la beauté des paysages sans effort excessif. L'accent est mis sur la découverte et le plaisir de la marche en pleine nature.

## Niveau intermédiaire



- **Expérience** : Une expérience de la randonnée est souhaitée
- **Condition Physique** : Être capable de marcher pendant 5 à 6 heures
- **Dénivelé** : Entre 300 et 700 mètres par jour
- **Terrain** : Sentiers variés, parfois accidentés
- **Altitude** : Généralement en moyenne altitude
- **Portage** : Sac à dos à la journée, voire sac à dos pour quelques jours

Pour les personnes ayant une bonne condition physique et un minimum d'expérience en randonnée. Vous serez amenés à parfois vous dépasser avec des montées plus soutenues et des terrains plus variés. Idéal pour la découverte de la randonnée en montagne sans difficulté particulière. Vous profiterez de panoramas magnifiques et d'une immersion plus profonde dans la nature.

## Niveau confirmé



- **Expérience** : Une expérience de la montagne est requise
- **Condition Physique** : Être capable de marcher pendant 6 à 8 heures
- **Dénivelé** : Entre 600 et 1200 mètres par jour
- **Terrain** : Terrains techniques, passages hors sentier, pentes soutenues
- **Altitude** : Généralement en moyenne altitude avec passage en haute altitude
- **Portage** : Sac à dos de 8 à 10 kg sur plusieurs jours

Pour les randonneurs expérimentés et en bonne condition physique. Le trek implique des efforts importants, des journées longues et des terrains parfois techniques. L'altitude peut également représenter un défi supplémentaire. Vous serez récompensé par des paysages grandioses et un sentiment d'accomplissement.

## Niveau expert



- **Expérience** : Une Expérience significative en montagne et en itinérance est requise
- **Condition Physique** : Être capable de marcher pendant 8 heures ou plus en conditions difficiles
- **Dénivelé** : Plus de 1000 mètres par jour
- **Terrain** : Terrains pouvant être très techniques, pierriers, passages exposés au vide
- **Altitude** : Généralement en moyenne altitude ou en haute altitude
- **Portage** : Sac à dos de 8 à 15 kg sur plusieurs jours

Pour les trekkeurs expérimentés et en parfaite condition physique qui ont envie de se dépasser et qui peuvent endurer la fatigue. Le trek implique des efforts longs et un défi physique et mental. L'altitude, le terrain technique et les conditions météorologiques difficiles peuvent constituer un défi d'envergure. Ces aventures vous mèneront vers des sommets isolés et des expériences inoubliables.