

NIVEAUX DE DIFFICULTÉ RANDONNÉE



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.

DÉCOUVERTE

- **Expérience** : Aucune n'est requise
- **Condition Physique** : Être capable de marcher pendant une demi-journée
- **Dénivelé** : Jusqu'à 300 mètres par jour
- **Terrain** : Sentiers bien entretenus, larges, faciles et peu accidentés
- **Technique** : Aucun obstacle particulier. La pose du pied est aisée
- **Altitude** : Généralement en basse altitude
- **Portage** : Sac à dos très léger pour quelques heures



Pour une première approche de la randonnée ou pour des activités thématiques douces. Vous découvrirez la beauté des paysages sans effort excessif. L'accent est mis sur la découverte, la déconnexion et le plaisir de la marche en pleine nature.

ÉVASION

- **Expérience** : Une première expérience de la randonnée est préférable
- **Condition Physique** : Être capable de marcher pendant 4 à 5 heures
- **Dénivelé** : Entre 300 et 600 mètres par jour
- **Terrain** : Sentiers variés, parfois un peu accidentés
- **Technique** : Les passages délicats sont rares ou équipés. Le terrain demande un minimum d'attention pour la pose du pied, mais sans difficulté
- **Altitude** : Généralement en moyenne altitude
- **Portage** : Sac à dos léger à la journée



Pour les personnes ayant une condition physique normale et qui ont déjà pratiqué la randonnée ou la marche active. Vous serez amenés parfois à vous dépasser sur des montées plus soutenues et des terrains plus variés. Idéal pour découvrir la randonnée et pour s'initier aux reliefs, sans rencontrer de difficultés particulières. Vous profiterez de panoramas magnifiques et d'une immersion dans la nature.

IMMERSION

- **Expérience** : Une expérience en montagne est recommandée
- **Condition Physique** : Être capable de marcher pendant 5 à 7 heures
- **Dénivelé** : Entre 600 et 1 000 mètres par jour
- **Terrain** : Sentiers de montagne plus étroits, variés, parfois raides, caillouteux avec passages de cols et de crêtes qui peuvent être aériens
- **Technique** : Une bonne vigilance est requise pour négocier certaines pentes prononcées ou des portions de sentiers dégradés. L'ambiance devient plus alpine, nécessitant un pied relativement sûr.
- **Altitude** : Généralement en moyenne altitude avec des passages de cols et de crêtes
- **Portage** : Sac à dos à la journée, voire sac léger pour quelques jours en refuge



Pour les marcheurs réguliers qui aiment l'effort des montées plus longues et la progression en montagne. Vous marcherez avec un rythme régulier sur des terrains qui demandent parfois un peu de vigilance. Vous pourrez découvrir le plaisir de la randonnée en montagne et des nuitées en refuge sur des séjours en petite itinérance.

EXPLORATION

- **Expérience** : Une expérience de la montagne et de l'itinérance est souhaitée
- **Condition Physique** : Bonne endurance, être capable de faire des journées de marche de 6 à 8 heures sur plusieurs jours consécutifs
- **Dénivelé** : Entre 900 et 1 300 mètres par jour
- **Portage** : Sac à dos pour plusieurs jours de 8 à 12 kg
- **Terrain** : Typique de haute montagne et de pierriers (éboulis, névés persistants), passages fréquents hors sentier
- **Technique** : Présence possible de courts passages exposés au vide. L'itinéraire peut exiger de poser ponctuellement les mains pour s'équilibrer ou franchir des petits ressauts rocheux faciles
- **Altitude** : Moyenne et haute altitude avec météo pouvant être changeante



Pour les passionnés de grands espaces habitués aux séjours en itinérance. Les journées peuvent être longues avec des dénivelés significatifs où l'altitude commence à se faire sentir. Cet engagement sur le terrain est avant tout le moyen privilégié de s'immerger au cœur de paysages sauvages et grandioses, loin des sentiers très fréquentés.

AVENTURE

- **Expérience** : Expérience significative du milieu montagnard, de l'altitude, des terrains accidentés et des treks en autonomie
- **Condition Physique** : Excellente condition physique et bonne force mentale (être à même de marcher plus de 8 heures dans des conditions parfois difficiles)
- **Dénivelé** : Généralement plus de 1 200 mètres par jour (pouvant dépasser 1 500 m)
- **Terrain** : Terrain alpin et technique par excellence : chaos de blocs rocheux, moraines instables, passages aériens et progression prolongée hors des sentiers balisés
- **Technique** : Zones pouvant être exposées directement au vide demandant un pied sûr avec utilisation fréquente des mains nécessaire
- **Altitude** : Passages réguliers en haute altitude soumis à une météo parfois difficile
- **Portage** : Sac à dos pour plusieurs jours, parfois en autonomie, pouvant impliquer un portage important de 12 à 18 kg



Pour les montagnards endurants qui aiment les treks d'envergure, parfois isolés. L'itinéraire implique des journées longues sur des terrains techniques, où l'altitude joue pleinement son rôle. Apprivoiser le relief et s'habituer au portage du sac font partie intégrante du voyage. Ce sont des aventures inoubliables, pensées comme de véritables immersions en harmonie avec la haute montagne.