

NIVEAUX DES RANDONNEES

En montagne, le niveau technique d'une rando s'exprime en dénivelé (montée et descente) et en temps effectif de marche. Les distances ne sont pas toujours significatives. Lorsqu'elles le sont, nous le spécifions dans le descriptif de la rando. Les passages aériens ou techniques (pose des mains, nêvés...) sont aussi signalés. Nous avons également mis l'accent sur l'état d'esprit qui va de pair avec le niveau physique et technique des randos.



300 à 400 m de dénivelé positif
3 à 4 h de marche par jour
Nombreuses pauses



450 à 800 m de dénivelé positif
5 h de marche par jour
Pauses régulières



800 à 1000 m de dénivelé positif
6 à 7 h de marche par jour
Bonne pause à midi



1000 m et + de dénivelé positif
7 à 8 h de marche par jour
Bonne pause à midi



+ 1200 m dénivelé
7 à 8 h de marche par jour
Effort répété sur plusieurs jours