

FICHE NIVEAUX

Les durées et dénivelés sont donnés à titre indicatif. Ce sont des moyennes qui peuvent varier (à la hausse comme à la baisse).

A PIED

Découverte

- **Niveau 1** : marche de moins de 4 heures les jours de randonnée, sur chemin, piste, ou sentier, accessible à toute personne aimant la marche et en bonne forme physique.
- **Niveau 2** : marche de 4 à 5 heures les jours de randonnée, sur chemin, piste, sentier ou parcours vallonné.

Randonnée

- **Niveau 2** : marche de 4 à 5 heures les jours de randonnée, sur chemin, piste, sentier ou parcours vallonné.
- **Niveau 3** : marche de 5 heures par jour sur sentier et/ou 600 à 800 mètres de dénivelé positif environ et/ou 15 kilomètres.
- **Niveau 4** : marche de 6 heures par jour sur sentier et hors sentier et/ou 700 à 1 000 mètres de dénivelé positif environ et/ou 15 à 18 kilomètres.
- **Niveau 5** : marche de plus de 6 heures hors sentier ou en terrain accidenté, avec plus de 1000 mètres de dénivelé positif (et/ou 20 km).

Trek

- **Niveau 2** : marche de 4 à 5 heures par jour sur chemin, piste, sentier ou parcours vallonné.
- **Niveau 3** : marche de 5 heures par jour sur sentier et/ou 600 à 800 mètres de dénivelé positif environ et/ou 15 kilomètres.
- **Niveau 4** : marche de 6 heures par jour sur sentier et hors sentier et/ou 700 à 1 000 mètres de dénivelé positif environ et/ou 15 à 18 kilomètres.
- **Niveau 5** : marche de plus de 6 à 7 heures par jour hors sentier ou sur terrain accidenté, avec plus de 1 000 mètres de dénivelé positif et/ou 20 kilomètres.

Trail

- **Niveau 4** : rando-course de moins de 4 heures par jour sur sentier et/ou moins de 800 mètres de dénivelé positif environ et/ou 15 à 18 kilomètres.
- **Niveau 5** : rando-course de 4 à 6 heures sur sentier, et /ou 800 à 1200 mètres de dénivelé positif (et/ou 20 km).
- **Niveau 6** : rando-course de 6 heures par jour sur sentier et/ou 1 200 à 1 500 mètres de dénivelé positif et/ou 20 à 25 kilomètres par jour.
- **Niveau 7** : rando-course de 6 à 8 heures par jour sur sentier et/ou 1 500 à 1 800 mètres de dénivelé positif et/ou 25 à 35 kilomètres par jour.
- **Niveau 8** : rando-course de 8 à 10 heures par jour sur sentier et/ou 1 800 à 2 200 mètres de dénivelé positif et/ou 35 à 45 kilomètres par jour.

HAUTE MONTAGNE

Rando en altitude

- **Niveau 4** : marche de 6 heures par jour sur sentier et hors sentier et/ou 700 à 1 000 mètres de dénivelé positif environ et/ou 15 à 18 kilomètres. Découverte des techniques de haute montagne.
- **Niveau 5** : marche de 6 à 7 heures par jour hors sentier ou sur terrain accidenté et/ou plus de 1 000 mètres de dénivelé positif et/ou 20 kilomètres. Nécessite une connaissance basique des techniques de haute montagne : niveau F (facile).

Alpinisme

- **Niveau 4** : marche de 6 heures par jour sur sentier et hors sentier et/ou 700 à 1 000 mètres de dénivelé positif environ et/ou 15 à 18 kilomètres. Passages en altitude. Découverte des techniques de haute montagne.
- **Niveau 5** : marche de 6 à 7 heures par jour hors sentier ou sur terrain accidenté et/ou plus de 1 000 mètres de dénivelé positif et/ou 20 kilomètres. Passages en altitude. Nécessite une connaissance basique des techniques de haute montagne : niveau F (facile).
- **Niveau 6** : marche engagée de 7 à 8 heures par jour hors sentier ou sur terrain accidenté et/ou plus de 1 000 mètres de dénivelé positif et/ou 20 kilomètres. Passages en altitude. Nécessite une maîtrise des techniques d'alpinisme : niveaux PD et AD. Evolution en cordée autonome ou avec un guide.
- **Niveau 7** : marche très engagée de 8 heures par jour et plus hors sentier ou sur terrain accidenté et/ou plus de 1 000 mètres de dénivelé positif. Passages en altitude. Nécessite une maîtrise des techniques d'alpinisme : niveaux AD à D. Evolution en cordée autonome ou avec un guide.

NEIGE

Raquettes

- **Niveau 1** : marche de moins de 4 heures par jour accessible à toute personne aimant la marche et en bonne forme physique.
- **Niveau 2** : marche de 4 à 5 heures par jour sur parcours vallonné.
- **Niveau 3** : marche de 5 heures par jour sur sentier et hors sentier et/ou 600 mètres de dénivelé positif et/ou 15 kilomètres.
- **Niveau 4** : marche de 6 heures par jour sur sentier et hors sentier et/ou 700 à 1 000 mètres de dénivelé positif et/ou 15 à 18 kilomètres.
- **Niveau 5** : marche de plus de 6 heures par jour hors sentier ou sur terrain accidenté avec plus de 1 000 mètres de dénivelé positif et/ou 20 kilomètres.

Ski de randonnée

- **Niveau 2** : 4 à 5 heures de ski de randonnée par jour et 400 à 800 m de dénivelé. Accessible aux bons skieurs à l'aise sur piste noire ayant une première expérience du ski hors piste et sachant skier avec un sac à dos léger. Pentes larges, régulières et peu raides.
- **Niveau 3** : 5 à 6 heures de ski de randonnée par jour et 500 à 900 m de dénivelé. Accessible aux bons skieurs toute neige ayant une première expérience du ski de randonnée et sachant skier avec un sac à dos de 6 à 8 kg. La connaissance de la technique de conversion (en montée) est nécessaire. Quelques passages techniques sur des pentes dépassant parfois 30°.
- **Niveau 4** : 6 à 7 heures de ski de randonnée par jour et 800 à 1 200 mètres de dénivelé. Accessible aux très bons skieurs sachant évoluer sur neige difficile avec un sac à dos de 8 à 12 kg et pratiquant régulièrement le ski de randonnée. Quelques passages techniques sur des pentes pouvant aller jusqu'à 35°.
- **Niveau 5** : 6 à 8 heures de ski de randonnée par jour et 1 000 à 1 500 mètres de dénivelé. Accessible aux très bons skieurs sachant évoluer sur neige difficile en altitude et sur glaciers, sur des parcours engagés, avec un sac à dos de 8 à 12 kg. Quelques passages techniques et/ou raides sur des pentes pouvant aller jusqu'à 35°/40°.

Ski Nordique

- **Niveau 3** : étapes de 5 heures par jour nécessitant la maîtrise du pas glissé et du pas tournant à la descente. Itinéraires au relief doux, en général damés.
- **Niveau 4** : étape de 6 heures par jour nécessitant une bonne maîtrise technique sur terrain montagneux sans trace académique.
- **Niveau 5** : étape de plus de 6 heures par jour nécessitant une bonne maîtrise technique sur terrain montagneux sans trace académique.

VELO

- **Niveau 1** : 2 à 4 heures de vélo par jour (soit 20 à 40 kilomètres) sur routes ou chemins généralement plats ; 200 mètres de dénivelé positif maximum. Accessible à toute personne ayant une bonne forme physique.

- **Niveau 2** : 3 à 5 heures de vélo par jour (soit 30 à 50 kilomètres) sur chemins ou routes vallonnés ; 500 mètres de dénivelé positif maximum avec des montées toujours courtes. Accessible à toute personne pratiquant une activité physique régulière.
- **Niveau 3** : 4 à 6 heures de vélo par jour (soit 40 à 70 kilomètres) sur chemins ou routes vallonnés ; 800 mètres de dénivelé positif maximum ; côtes pouvant atteindre un kilomètre et/ou distances longues sur terrain plat (jusqu'à 70 kilomètres). Accessible à toute personne ayant une pratique régulière du vélo sur terrain vallonné.
- **Niveau 4** : 5 à 7 heures de vélo par jour (soit 40 à 70 kilomètres) sur terrain très vallonné à montagneux ; plus de 1 000 mètres de dénivelé positif; côtes ou passages de cols de plusieurs kilomètres. Accessible à toute personne sportive ayant une pratique régulière du vélo avec dénivelé.

MULTIACTIVITES

- **Niveau 1** : accessible à toute personne en bonne forme physique.
- **Niveau 2** : pour toute personne ayant déjà pratiqué une ou plusieurs activités outdoor.
- **Niveau 3** : pour toute personne ayant une bonne pratique des activités outdoor.
- **Niveau 4** : pour toute personne ayant une pratique régulière des activités outdoor.

CANYONING

- **Niveau 1** : accessible à toute personne en bonne forme physique.
- **Niveau 2** : pour toute personne ayant déjà pratiqué cette activité.
- **Niveau 3** : pour toute personne ayant une bonne pratique de l'activité.
- **Niveau 4** : pour toute personne ayant une pratique régulière de l'activité.

ESCALADE

- **Niveau 1** : accessible à toute personne en bonne forme physique.
- **Niveau 2** : pour toute personne ayant déjà pratiqué l'escalade en milieu naturel (SNE).
- **Niveau 3** : pour toute personne ayant déjà pratiqué l'escalade en grande voie.
- **Niveau 4** : pour toute personne ayant une pratique régulière de l'escalade en grande voie.