

# Niveaux de difficulté physique

## Cotation de 1 à 5 des randonnées proposées par le club de l'Amitié.

- **Niveau 1** : Rando facile avec un balisage conséquent. Moins de 300 m de dénivelé positif cumulé. Une distance raisonnable de 5 à 8 km pour un horaire inférieur à 4h. Relief et altitude modéré.  
Aucune difficulté technique.
- **Niveau 2** : Rando facile de 300 à 500 m de dénivelé positif cumulé. Distance plus conséquente De 10 à 12 km pour un horaire à la journée de 4 à 5h relief et altitude plus importants Avec un terrain plus complexe.
- **Niveau 3** : Rando de niveau moyen avec un relief légèrement marqué. Des passages aériens sans danger sont possibles.  
De 12 à 14 km. Sortie à la journée avec un dénivelé positif cumulé de 500 à 800 m. Itinéraire complexe.
- **Niveau 4** : Rando sportive avec quelques passages aériens non dangereux, échelles, cordes et rochers. Maîtrise de l'itinéraire et du Timing  
Nécessite d'avoir le pied montagnard. Échappatoires rares. Distance de 18 à 20 km. Dénivelé positif de 800 à 1000 m.  
Sortie de 6 h minimum. Bonne météo nécessaire.
- **Niveau 5** : Rando alpine avec passages aériens. Une bonne maîtrise technique est nécessaire. Quelques pas d'escalade facile sont possibles.  
Un brin de corde peut s'avérer utile. Bonne météo indispensable. Dénivelé positif de 1000 m et plus. Échappatoires difficiles.  
Respect du timing nécessaire. Sortie de 6 à 8h.
  
- *Le niveau peut être pondéré par l'utilisation de sentiers dit "techniques" ou hors sentiers avec une part d'orientation importante.  
De plus, le temps horaire est donné à titre indicatif et peut varier en fonction de la condition physique et des aléas climatiques*