

NIVEAUX DE DIFFICULTE DES RANDONNEES

Le classement de chacune des randonnées n'a qu'une valeur purement indicative. En effet, en particulier dans notre région, les conditions météorologiques peuvent constituer le principal élément de la difficulté du parcours, par ailleurs considéré comme facile.

Il appartient donc à chacun, en fonction de ses capacités physiques, de son entraînement et de la météo au moment du départ, de juger de son aptitude à entreprendre la randonnée proposée.



Niveau 1 : ACCESSIBLE A LA PLUPART

Randonnée courte : 5 à 8 km dans la demi-journée.
Terrain facile : chemins ruraux empierrés ou chemins de terre en bon état.
Accessible à toute personne pratiquant occasionnellement la marche à pied.
Pas d'équipement particulier nécessaire.



Niveau 2 : ACCESSIBLE AUX PERSONNES QUI PRATIQUENT OCCASIONNELLEMENT LA RANDONNEE

Randonnée moyenne : 9 à 12 km dans la demi-journée.
Terrain pouvant présenter quelques passages difficiles : boue, ronces, etc...
Accessible à toute personne ayant une certaine pratique de la marche à pied.
Bonnes chaussures conseillées. Vêtements adaptés à la saison.



Niveau 3 : ACCESSIBLE AUX PERSONNES QUI PRATIQUENT REGULIEREMENT LA RANDONNEE

Randonnée de la journée (18 à 25 km) ou de plusieurs jours.
Tout terrain, quelques dénivelés, passage boueux, sol irrégulier, ...
Accessible aux personnes pratiquant régulièrement la marche à pied.
Bonnes chaussures indispensables. Sac à dos 25/35 litres. Vêtements bien adaptés à d'éventuelles intempéries.



Niveau 4 : ACCESSIBLE AUX RANDONNEURS CONFIRMES

Randonnée pouvant présenter des difficultés :

- soit par sa longueur (plus de 25 km) ;
- soit par le terrain fréquenté (dénivelés, progression hors sentier, ..);
- soit par sa durée (sur plusieurs journées, en itinérant, avec ou sans portage).

Accessible aux randonneurs confirmés, en bonne forme physique, s'entraînant très régulièrement à la marche à pied. **Equipement complet indispensable. Chaussures adaptées à l'activité.**
Vêtements tous temps bien adaptés. Portage éventuel pour la nuit : sac à dos 50/60 litres.



PRATIQUE DE LA MARCHE NORDIQUE

Marche d' 1h30 environ avec des bâtons, précédée d'1/4h d'échauffements et suivie d'1/4h d'étirements, sur terrains variés (parc, forêts, route, montagne....).

Equipement : bâtons mono brins adaptés à la taille du marcheur, chaussures basses conseillées.

Fiche PERSONNELLE à remplir au recto et à conserver sur vous lors des randonnées ou MN

Ayez également toujours avec vous :

- votre LICENCE FFR (indispensable)
- votre carte vitale
- votre carte Tiers Payant
- votre carte Européenne d'Assurance Maladie