
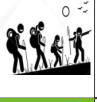









## DÉFINITION DES NIVEAUX

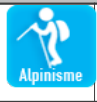

### *Randonnées pédestres* (Licences FFRP ou FFME)

	Randonnée nocturne en plaine de 10 à 13 km - Dénivelé inférieur à 300m - Rythme promenade.
	Randonnée familiale, de 10 à 12km avec un rythme adapté pour les enfants et généralement suivie d'une visite de site.
	Randonnée en plaine de 10 à 13 km, dénivelé inférieur à 300m. Rythme promenade.
Ex niveau I du dimanche 	Randonnée en plaine 12 à 18 km ou en montagne, dénivelé maxi 600m, ascension 300m/h.
Ex niveau II du dimanche 	Randonnée en piémont entre 15 et 25 km, ou en montagne entre 600 et 1000m de dénivelé, ascension 350m/h.
Ex niveau III du dimanche 	Randonnée en montagne exigeante de 6 à 8 heures, dénivelé jusqu'à 1300m. En partie hors sentiers, passages exposés ou délicats, ascension 400m/h.
Ex niveau IV du dimanche 	Randonnée sportive en montagne de plus de 8 heures, dénivelé au-delà de 1300m. Ascension de pics par leur voie normale, parcours de crêtes, passages de névés. (Licence FFRP <b>IMPN</b> obligatoire ou FFME)

### *Randonnées raquettes* (Licences FFRP ou FFME)

	1 Itinéraire ne dépassant pas 600m de dénivelé. Sur terrain ne comportant pas de difficulté particulière, cheminement de type nordique. Condition physique moyenne.
	2 Itinéraire de 700 à 1100m de dénivelé. Terrain et cheminement plus difficile, distance plus importante, cheminement de type alpin. Connaissance et pratique du matériel individuel de secours. Bonne condition physique.

### *Courses alpines* (Licence FFME obligatoire)

	Course de montagne niveau >PD sans limite de temps ni de dénivelé, en caractère mixte neige-glace-rocher nécessitant des techniques d'alpinisme et du matériel adapté/ excellente condition physique et endurance.
	Skier en tout terrain, toutes neiges, avoir du matériel spécifique (skis avec fixations articulées et chaussures adaptées, peaux, couteaux, bâtons télescopiques) sans oublier le matériel de sécurité (casque, pelle, dva, sonde), voire d'alpinisme (crampons, piolet).