













## DEFINITION DES NIVEAUX

| <i>Randonnées pédestres</i> (Licence FFRP ou FFME) |   |   |
|--|---|---|
| <b>N</b>   |  | Randonnée nocturne en plaine de 10 à 13 km - Dénivelé inférieur à 300m - Rythme promenade.  |
| <b>F</b>   |  | Randonnée familiale, de 10 à 12km avec un rythme adapté pour les enfants et généralement suivie d'une visite de site.   |
| <b>Douce</b>                                       |  | Randonnée de moins de 10 km sans dénivelé significatif et d'un rythme "cool"  |
| <b>1</b>   |  | Randonnée en plaine de 10 à 13 km, dénivelé inférieur à 300m. Rythme promenade.   |
| <b>2</b>   |  | Randonnée en plaine 12 à 18 km ou en montagne, dénivelé maxi 600m, ascension 300 m/h.   |
| <b>3</b>   |  | Randonnée en piémont entre 15 et 25 km, ou en montagne entre 600 et 1000 m de dénivelé, ascension 350 m/h.  |
| <b>4</b>   |  | Randonnée en montagne exigeante de 6 à 8 heures, dénivelé jusqu'à 1300 m. En partie hors sentiers, passages exposés ou délicats, ascension 400 m/h.   |
| <b>5</b>   |  | Randonnée sportive en montagne de plus de 8 heures, dénivelé au-delà de 1300 m. Ascension de pics par leur voie normale, parcours de crêtes, passages de névés. (Licence FFRP RANDO PLUS obligatoire ou FFME) |

| <i>Randonnées raquettes</i> (Licence FFRP ou FFME) |   |  |
|--|---|--|
| <b>R1</b>  |  | Itinéraire ne dépassant pas 600m de dénivelé. Sur terrain ne comportant pas de difficulté particulière, cheminement de type nordique. Condition physique moyenne.  |
| <b>R2</b>  |  | Itinéraire dont le dénivelé dépasse 600 m. Terrain et cheminement plus difficile, distance plus importante, cheminement de type alpin. Connaissance et pratique du matériel individuel de secours. Bonne condition physique. |

| <i>Alpinisme</i> (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). |