



## Niveaux de difficultés techniques des balades

Dans la présentation de la balade ou de la randonnée, je vous donne quatre informations pour que vous puissiez choisir votre sortie :

1. Longueur en km
2. Dénivelé positif : c'est-à-dire de combien de mètres nous montons; afin d'affiner cette information, je peux aussi vous donner l'altitude des points le plus bas et le plus haut
3. Le temps de marche effectif; c'est-à-dire le temps mis hors les pauses. Pour un temps de marche effectif de 3h00, la randonnée peut durer 5 heures
4. La difficulté technique du parcours, de très facile à difficile :

**Très facile** : Parcours sur des routes, pistes et chemins avec un dénivelé très faible

**Facile** : Parcours sur pistes, chemins et sentiers avec des pentes faibles

**Moyen** : Parcours sur chemins et sentiers avec des pentes faibles à moyennes sur des itinéraires qui commencent à être aérien ( sentiers en travers des pentes)

**Difficile** : Parcours sur chemins, sentiers et sangles ; certains passages sont très aériens et déconseillés aux personnes sensibles au vertige

**Très difficile** : Parcours qui nécessite de parfois s'aider des mains ou d'utiliser les câbles et cordes fixes installés sur l'itinéraire.

Remarque : ces cotations n'ont rien à voir avec les cotations d'alpinisme; elles sont adaptées au massif de la Chartreuse et à nos randonnées