

RANDONNÉE À LA JOURNÉE

Profil du randonneur / Niveau requis



Randonnée à la journée



Niveau : à choisir selon la fiche

Chaque randonnée à la journée s'adresse à un profil différent selon sa distance, son dénivelé et la nature du terrain.

Le niveau indiqué sur la fiche permet d'estimer rapidement l'engagement nécessaire.

Même sans expérience d'itinérance, une bonne condition physique, des chaussures adaptées et une préparation minimale restent indispensables pour profiter de la sortie en sécurité.

Repères de niveau

Grade	EN	KM	D+
Très facile	Very Easy	3 km	200 m
Facile	Easy	6 km	500 m
Moyen	Average	12 km	1 000 m
Difficile	Hard	17 km	1 500 m
Très difficile	Very hard	25 km	2 000 m
Mode Trail	Trail	Au-delà	
Aérien	Aerial	Passage périlleux	



⚠ Points d'attention spécifiques

- **Distance et dénivelé** — bien vérifier les valeurs annoncées avant le départ.
- **Terrain** — sentiers parfois raides, caillouteux, humides ou glissants selon les conditions.
- **Météo** — un itinéraire facile peut devenir plus exigeant en cas de pluie, vent ou chaleur.
- **Orientation** — carte, GPX ou application utiles, surtout en cas de brouillard ou d'itinéraire peu marqué.
- **Hydratation & équipement** — prévoir eau, encas, veste, protection solaire et téléphone chargé.
- **Passages aériens** — si la fiche le mentionne, aisance en terrain exposé nécessaire.



Cette randonnée N'EST PAS adaptée si :

- Le niveau annoncé est supérieur à votre condition physique ou à votre expérience.
- Vous n'êtes pas à l'aise avec le dénivelé, les terrains instables ou les passages exposés.
- Vous partez sans équipement minimum, sans eau suffisante ou sans vérifier la météo.

