

L'échelle des difficultés

La difficulté d'une randonnée varie en fonction de :

- * la dénivelée
- * la durée
- * la température
- * des difficultés rencontrées lors de la progression (passages rocheux et/ou aériens).

Ces paramètres ne sont pas abordés de façon identique par chacun, ils dépendent de :

- * la forme physique
- * l'entraînement
- * l'habitude de passages rocheux et/ou aériens (sans technique d'escalade).

Il est donc malaisé de les graduer avec précision, car ça reste subjectif.

Identification de la difficulté de la randonnée de manière rapide



.Randonnée facile, accessible à tous, dénivelé inférieur à 100m, distance entre points d'accès 5km et 2 h de marche maximum



Randonnée pouvant comporter du dénivelée (entre 100 et 300m) et quelques passages techniques faciles, longueur de 5 à 15km et de 3 à 5 h de marche.



Randonnée sportive pour randonneurs chevronnés, avec dénivelé de plus de 300m, distance de 15km minimum et de 5 à 8h de marche.

Pour décrire précisément les difficultés des randonnées pédestres, utilisons la méthode employée dans les descriptifs de randonnées des éditions Edisud.

Les difficultés peuvent être classées en deux catégories :

- Les difficultés techniques :
 - * T1 : sentier en balcon ou passant dans des rochers près des escarpements ;
 - * T2 : sentier gravissant des ressauts rocheux faciles et exposés demandant un minimum de concentration. L'usage des mains est souvent nécessaire;
 - * T3 : ressauts rocheux parfois longs et délicats nécessitant une grande concentration et maîtrise de soi. L'usage des mains est indispensable. Ces passages marquent la limite avec l'escalade.
- La pénibilité :
 - * P1 : chemin ou sentier plat, sur un terrain souple et agréable ;
 - * P2 : long trajet avec dénivellation fréquente ;
 - * P3 : sentier sur des éboulis mal stabilisés ou sur terrain très inégal. Pentés très raides.

Cela devrait pouvoir vous permettre de déterminer votre niveau avant de participer à une randonnée classée ; nous nous efforcerons d'inscrire dans les programmes des sorties le niveau de difficulté.

LA COMMISSION PEDESTRE