



Caractéristiques des niveaux de marche par section

(Mise à jour du 27/01/2024 V 2 8)

| | Distance | Dénivelé | Rythme* | Technicité | Indice d'effort |
|--|------------|--------------|--|--|-----------------|
| RAJ (dont RAH) | | | | | |
| Groupe 1 | 20 km | 1200 à 1500m | > 12% = 400 à 450 m/h <12% = 3,5 à 4,5 km/h | Trajets alpins souvent hors sentiers avec passages exposés. | 110 à 150 |
| Groupe 2 | 18 à 20 km | 1000 à 1200m | > 12% = 350 à 400 m/h <12% = 3,5 à 4 km/h | | 95 à 135 |
| Groupe 3 | 15 à 18 km | 650 à 1000 m | > 12% = 300 à 350 m/h <12% = 3,5 km/h | Itinéraires sentiers montagne parfois exposés. | 80 à 110 |
| Groupe 4 | 12 à 15 km | 500 à 650 m | > 12% = 220 à 250 m/h <12% = 3 km/h | Sentiers balisés, reconnus parfois accidentés ou exposés. | 65 à 90 |
| RAH-Randonnée d'Hiver (RAM&RAJ) | | | | | |
| Groupe 1 | 20 km | 900m | | | |
| Groupe 2 | 18 km | 700m | | | |
| Groupe 3 | 15 km | 500m | | | |
| RAM | | | | | |
| Groupe 1 | 16 à 20 km | 900 à 1200m | > 10% = 400 m/h <10% = 4 km/h | Itinéraires sentiers montagne parfois exposés. | 85 à 120 |
| Groupe 2 | 16 à 20 km | 800 à 1000m | > 10% = 400 m/h <10% = 4 km/h | | 80 à 115 |
| Groupe 3 | 12 à 15 km | 550 à 850m | > 10% = 350 m/h <10% = 3,5 km/h | Sentiers balisés, reconnus parfois accidentés ou exposés. | 75 à 95 |
| Groupe 4 | 10 à 14 km | 400 à 550m | > 10% = 250 m/h <10% = 3 km/h | Sentiers balisés, reconnus peu accidentés, non exposés. | 65 à 85 |
| RDD | | | | | |
| Groupe 1 | 16 à 18 km | 800 à 1000m | > 10% = 350 m à 400 m/h < à 10 % = 3,5 à 4 km/h | Itinéraires, sentiers de randonnée parfois exposés pour le Gr 1 peu exposés et peu accidentés pour le Gr 2 | 80 à 100 |
| Groupe 2 | 12 à 14 km | 400 à 600m | > 10% = 250 à 300 m/h < à 10 % = 2,5 à 3 km/h | | 60 à 80 |
| RAD | | | | | |
| Groupe A | 12 à 15 km | 500m | > 10 % = 300 m/h < 10 % = 3 à 3,5 km/h | Sentiers balisés, ou non balisés, reconnus peu accidentés, non exposés. | 55 à 70 |
| Groupe B | 11 à 13 km | 400m | > 10 % = 250 à 300 m/h < 10 % = 3 à 3,5 km/h | | 45 65 |
| Groupe C | 9 à 11 km | 300m | > 10 % = 200 à 250 m/h < 10 % = 2,5 à 3 km/h | | 40 à 50 |
| Groupe D | 6 à 8 km | 200m | > 10 % = 200 m/h < 10 % = 2 à 2,5 km/h | | 20 à 30 |
| MAM | | | | | |
| Groupe Rouge | 10 à 14 km | 500 à 700m | > 10% = 350 m à 400 m/h < à 10 % = 3,5 à 4 km/h | Sentiers balisés, reconnus parfois accidentés ou exposés. | 58 à 70 |
| Groupe Orange | 8 à 14 km | 400 à 500m | > 10 % = 350 m/h < 10 % = 3,5 km/h | Sentiers balisés, reconnus peu accidentés, non exposés. | 52 à 57 |
| Groupe Bleu | 8 à 12 km | 300 à 400m | >10% = 300 m/h < 10 % = 3 km/h | | 48 à 55 |
| Groupe Vert | 8 à 12 km | 200 à 300m | > 10% = 300 m/h < à 10 % = 3 km/h | | 35 à 40 |
| Groupe Jaune | 6 à 10 km | 100 à 200m | > 10% = 200 m/h < à 10 % = 2 km/h | Pistes pédestres sans obstacle. | 28 à 36 |
| Rando Promenade | 6 à 8 km | 0 à 50m | < 10 % = 0,5 à 1 km/h | Sentiers ou pistes pédestres sans obstacle. | 10 à 15 |
| MAE | | | | | |
| Groupe 1 | > 10 km | 300 à 500 | Rythme adapté au groupe ... vigilance de l'animateur et du serre-file. | Sentiers balisés, reconnus peu accidentés, rarement exposés. | 50 à 70 |
| Groupe 2 | 8 à 10 km | 200 à 300m | | | 30 à 50 |
| Groupe Marche douce | 6 à 8 km | 100 à 200m | | Pistes pédestres sans obstacle. | 20 à 30 |

* **Rythme** : il s'agit du dénivelé (ou de la distance) parcourue en une heure de marche effective, hors arrêts.

Points importants :

- ☛ Respecter le rythme d'une randonnée du début à la fin est essentiel. Démarrer doucement ...
- ☛ Les difficultés techniques particulières sont à préciser avant la randonnée (passage vertigineux, éboulis, etc.).
- ☛ **Les responsables de séjour définiront les niveaux de leur séjour à partir de cette grille unique. Par exemple "RAJ G3 G4 RAM G3" ou "RAJ G1 G2" ou "RAD G1 à G4, RDD G1 G2, RAM G4".**
- ☛ Les estimations actuelles d'indice d'effort vont être affinées au fil des randonnées.