

## COTATION DES RANDONNÉES PÉDESTRES

Les cotes de difficulté qui suivent vous sont fournies à titre indicatif seulement. Elles tiennent compte du type de terrain, des dénivelés et des distances à parcourir. À cote égale, chaque circuit se distingue malgré tout des autres; le temps, l'engagement et l'altitude lui donnent sa personnalité propre.



Terrains non accidentés, sans dénivelés importants, accessibles à toute personne en bonne santé (3-4 h./j).



Terrains variés avec certains dénivelés, accessibles à toute personne en bonne santé avec expérience de base (3-5 h./j).



Terrains variés, bons dénivelés, possibilité d'une journée plus longue, bonne forme physique et minimum d'endurance requis (4-6 h./j).



Terrains variés parfois difficiles, avec passages plus exigeants nécessitant un effort soutenu. Très bonne forme physique, expérience et bonne endurance requises. (5-7 h./j).



Randonnées soutenues et exigeantes, avec efforts répétitifs sur terrains variés souvent difficiles. Excellente forme physique, très bon moral et grande endurance exigés. Pour randonneurs expérimentés (5-8 h./j).

***VOUS N'ÊTES PAS SÛR DE VOTRE NIVEAU? Toutes nos longues randonnées débutent avec une randonnée 'test' qui vous permet de juger si la randonnée convient à vos capacités & intérêts. Pour plus d'informations, parlez nous-en!***

## HIKING – RATING OF DIFFICULTY

The following ratings of difficulty are present to give a rough idea of the difficulty of each outing. Remember that difficulty is relative to the participant! They take into account the type of terrain, the change in altitude and the total distances covered. One must remember that each outing of the same rating is unique and that a large amount of factors give them each their own personality. For more information, contact us!



Even terrain, without important changes in altitude, accessible to everyone in good health (3-4 hours of activity/day).



Varied terrain with some change in altitude, accessible to all in good health with basic experience (3-5 hours of activity/day).



Varied terrain with considerable change in altitude, possibility of longer days, good shape and endurance required. (4-6 hours of activity/day).



Varied and sometimes difficult terrain with more challenging passages requiring sustained effort. Experience and very good physical condition and endurance required. (5-7 hours of activity/day).



Demanding hikes of long duration with repetitive effort on varied and often difficult terrain. Excellent physical shape, strong endurance and morale required. For experienced hikers. (5-8 hours of activity/day).

***NOT SURE OF YOUR LEVEL? All of our long hikes (3 days and over) start with a test hike which allows you to judge whether the proposed excursion is well suited to your capacities and interests. For more information, talk to us about it!***