

Léo Lagrange Six Fours

Cotations des randonnées

23/11/2023

La cotation des randonnées Léo se fait selon 5 critères, **tous importants**, à prendre en compte afin de choisir dans le programme les randonnées les plus adaptées à ses capacités physiques et ses envies, et en tenant compte des conditions de pratique. Si besoin, contacter l'animateur responsable de la randonnée

► Critère 1 : Pénibilité (effort physique exigé)

P1 (facile) : chemin sur terrain faiblement pierreux, dénivelé peu important, distance faible, pentes douces,

P2 (moyen) : chemins pierreux ou ravinés, obstacles naturels facilement franchissables, distance et dénivelé moyen, pentes assez raides possibles,

P3 (difficile) : parcours exigeant un effort physique important, distance longue et/ou dénivelé important sur terrain difficile.

► Critère 2 : Technicité

T1 (facile) : pas de difficulté technique, éventuellement passages en balcons non escarpés, obstacles facilement franchissables,

T2 (moyen) : passages pouvant faire appel à l'aide des mains et à un bon équilibre, à l'agilité, à la force (ressauts, gués, fossés, éboulis, lapiaz, hors sentier, fortes descentes ...),

T3 (difficile) : Randonnée T2 sur une grande partie du trajet, avec en plus des passages de ressauts rocheux longs et délicats, le cas échéant équipés de câbles, de chaînes ou de cordes, et de possibles passages avec vide. Ces passages demandent une grande concentration et de n'être pas sensible au vertige. A réserver aux randonneurs expérimentés.

► Critère 3 : Dénivelé

Le dénivelé est le dénivelé positif cumulé, en mètres, qui sera effectué au cours de la randonnée. Il s'agit de l'addition des différentes montées effectuées au cours du trajet. Ne pas confondre avec l'altitude.

► Critère 4 : Distance

La distance est le nombre de kilomètres qui seront parcourus au cours de la randonnée.

► Critère 5 : Durée (donnée à titre indicatif)

La durée de la randonnée comprend les temps de marche, les pauses et l'arrêt pique-nique. Cette durée est approximative car elle dépend du nombre de participants à la randonnée, du niveau du participant le plus faible et de la météo qui peut modifier l'état du terrain.