

# Randonnées difficultés

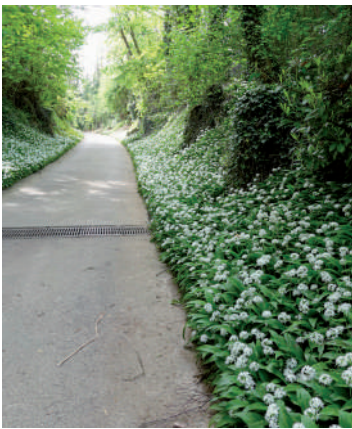
Après le dénivelé, voilà un autre sujet souvent abordé :

## Les niveaux de difficultés d'une randonnée

### Une explication qui est souvent utilisée pour définir les niveaux de difficulté d'une randonnée

1 Facile, 2 Moyen, 3 Difficile, 4 Très difficile

Ces niveaux sont donnés à titre indicatif pour un adulte en bonne forme physique, qui a l'habitude de marcher avec un sac à dos en montagne et pour qui le dénivelé en montagne n'est pas un problème.



### Les indications suivantes sont également souvent utilisées:

- > **Promenade** : moins de 300 mètres de dénivelé et entre 2 à 3 heures de marche
- > **Randonnée facile** : moins de 500 mètres de dénivelé et entre 2 et 4 heures de randonnée
- > **Randonnée moyenne** : entre 500 et 800 mètres de dénivelé pour 3 à 5 heures de marche
- > **Randonnée difficile** : de 800 à 1500 mètres de dénivelé et entre 4 et 8 heures de marche
- > **Randonnée très difficile** : au delà de 1500 mètres de dénivelé dans la journée et parfois entre 10 et 12 heures de randonnée

## Cela reste toutefois arbitraire. Il y a d'autres facteurs à prendre en compte :

- **la météo** : grand soleil, température élevée, froid, vent, passage sur les crêtes, pluie battante ou petit crachin
- **la distance** : des kms faits sur des petits chemins sympas en forêt ou des grands chemins forestiers, ou des chemins boueux dans les champs, ou du macadam
- **l'altitude** (entre 1000m et 3200m, le ressenti oxygène n'est pas le même)
- **les passages dangereux ou techniques** (cailloux, pierriers, racines apparentes, échelles, escaliers).



Tout ceci donnera une perception différente sur le niveau de la rando et peut en augmenter ou diminuer la difficulté.

Et on y pense moins souvent mais, le niveau physique et aussi le poids du sac à dos jouent un rôle essentiel dans l'estimation de difficulté.

**Conclusion:** la balade ou la randonnée doit rester un plaisir pour tous et un partage avec la nature et les marcheurs mais avec peut-être parfois une pointe de challenge pour le fun («j'ai réussi» !)

Les sites bien documentés ci-dessous ont permis d'écrire cet article:

<https://www.randozone.com/>, <https://www.ffrandonnee.fr/>

<https://www.hautes-vosges-randonnees.com/conseils-aux-randonneurs.html>

**Un test de difficulté** existe pour estimer la difficulté de vos randos (tracé GPX demandé)

<https://www.ibpindex.com/ibpindex/analyser.php>

Comment utiliser ce test sur <https://www.ffrandonnee.fr/Media/Default/Documents/randonner/Guide-cotation-ffrandonnee-2020.pdf>

## A lire aussi :

Un article très intéressant pour les randos hiver, «**Comment éviter le grand frisson lors des randos en hiver**»

<https://www.ffrandonnee.fr/randonner/conseils/comment-eviter-le-grand-frisson-lors-des-randos-en-hiver>