

1. Difficulté physique

Niveau	Cotation du sentier	Niveau requis du participant
Facile	Parcours court et peu dénivelé : < 300 m D+ et ≤ 8 km. Effort global faible, avec peu de montées ou descentes prolongées.	Toute personne active, capable de marcher plusieurs heures à un rythme tranquille et de franchir quelques montées ou descentes sans difficulté.
Modéré	Parcours de 300 à 800 m D+ et/ou 8 à 12 km. Effort régulier, avec des montées ou descentes pouvant être soutenues.	Condition physique correcte. Être capable de marcher plusieurs heures avec un effort régulier et de franchir des dénivelés modérés.
Soutenu	Parcours de 800 à 1200 m D+ et/ou 12 à 18 km. Effort important, avec un dénivelé et/ou une distance significatifs.	Bonne endurance et habitude de la randonnée. Être capable de maintenir un effort soutenu pendant plusieurs heures et d'enchaîner des montées et descentes importantes.
Exigeant	Parcours de > 1200 m D+ et/ou > 18 km. Effort très important, lié à la distance, au dénivelé et/ou à leur combinaison.	Excellente endurance et expérience des randonnées longues et dénivelées. Être capable de maintenir un effort important sur une durée prolongée.

2. Exposition / difficulté psychologique

Niveau	Cotation du sentier	Niveau requis du participant
Facile	Sentier sans exposition significative.	Aucune aptitude particulière face au vide. Convient aux personnes pouvant être sensibles au vertige.
Modéré	Exposition ponctuelle : quelques passages présentent du vide ou une pente marquée sur un sentier assez large et stable.	Être à l'aise avec une exposition ponctuelle et capable de poursuivre sa progression malgré la présence du vide.
Soutenu	Exposition régulière ou marquée : plusieurs passages présentent du vide à proximité du sentier, des traversées de pentes ou des passages où une chute pourrait avoir des conséquences importantes.	Être à l'aise en terrain exposé et conserver son assurance et sa concentration dans des passages présentant du vide.
Exigeant	Exposition importante et/ou continue : passages étroits, traversées fortement exposées, falaises ou pentes importantes à proximité immédiate du chemin. Une chute pourrait avoir des conséquences graves.	Être très à l'aise avec le vide et les terrains fortement exposés, avec une bonne maîtrise de soi et une capacité à progresser sereinement dans ce type de terrain.

3. Difficulté technique / motrice

Niveau	Cotation du sentier	Niveau requis du participant
Facile	Sentier large, stable et bien marqué, sans obstacle technique particulier. Sol régulier ou facilement praticable.	Aucune expérience technique particulière. Être capable de marcher sur un chemin naturel sans difficulté particulière.
Modéré	Sentier irrégulier par endroits, avec pierres, racines, marches naturelles, passages boueux ou terrain accidenté, mais sans difficulté technique majeure.	Être capable de s'adapter à un terrain irrégulier et de maintenir son équilibre sur des passages naturels. Une première expérience de la randonnée est souhaitable.
Soutenu	Terrain accidenté et/ou technique, avec passages pierreux, forte pente, franchissements naturels, pierriers ou portions demandant une progression précise et attentive.	Avoir une expérience régulière de la randonnée et être capable d'évoluer avec assurance sur un terrain accidenté et technique, notamment en montée comme en descente.
Exigeant	Terrain très accidenté ou alpin, comportant des passages techniques, pentes fortes, pierriers, blocs, passages nécessitant des appuis précis et/ou l'utilisation ponctuelle des mains.	Disposer d'une solide expérience du terrain montagneux/alpin et d'une excellente maîtrise de ses déplacements. Être capable de franchir des passages techniques avec assurance.