## Grille de niveaux Raquettes à neige

Niveau 1/4 Facile	<ul> <li>◇ Itinéraire ne dépassant pas 400 m environ de dénivelée</li> <li>◇ Moins de 10 km et 3 à 4 heures de marche</li> <li>◇ Avec un cheminement se déroulant sur un terrain généralement facile sur une distance moyenne</li> <li>◇ Vous êtes <b>Promeneur</b> avec une pratique de la marche</li> <li>◇ Vous avez une assez bonne forme physique</li> </ul>
Niveau 2/4 Modéré	<ul> <li>◇ Itinéraire présentant une dénivelée comprise entre 400 m et 700 m</li> <li>◇ Environ 10 km et 4 à 5 heures de marche</li> <li>◇ Avec un cheminement ne comportant pas de difficultés techniques majeures, et sur une distance pouvant être plus longue</li> <li>◇ Vous êtes Marcheur avec un début d'expérience de la montagne</li> <li>◇ Vous avez déjà fait de la raquette à neige</li> <li>◇ Une forme physique normale</li> </ul>
Niveau 3/4 Soutenu	<ul> <li>◇ Itinéraire présentant une dénivelée comprise entre 700 m et 1000 m</li> <li>◇ Entre 10 et 15 km et 6 à 7 heures de marche</li> <li>◇ Avec un cheminement pouvant comporter de brefs passages techniques avec une distance plus importante</li> <li>◇ Vous êtes Randonneur avec une expérience de la montagne</li> <li>◇ Vous pratiquez déjà la raquette à neige</li> <li>◇ Une condition physique correcte</li> </ul>
Niveau 4/4 Intensif	<ul> <li>◇ Itinéraire présentant une dénivelée supérieure à 1000 m</li> <li>◇ Jusqu'à 20 km et 8 heures de marche</li> <li>◇ Avec un cheminement comportant des passages plus techniques et sur une distance plus importante</li> <li>◇ Vous êtes Randonneur ou Sportif ayant une bonne expérience de la montagne</li> <li>◇ Vous pratiquez déjà la raquette à neige en montagne</li> <li>◇ Une bonne condition physique</li> </ul>