



GROUPES DE NIVEAUX / RANDO SPORT SENIOR

Règlement Intérieur - ANNEXE 1 / Art. II.9 - Sept2025

Direction des Sports Ville de Nice / Action Sportive Municipale / Cellule Rando Sport Senior



RANDONNEE PEDESTRE

RANDONNEE HIVERNALE

Niveau	Sortie JOURNEE			Sortie 1/2 JOURNEE			Sortie JOURNEE		
	Jeudi 07h00 / 18h00			Lundi & Mardi 13h00 / 18h00			Jeudi 07h00 / 18h00		
	DECOUVERTE	OXYGENE / Oxy Plus	SPORTIF	DECOUVERTE	OXYGENE	TONIC	DECOUVERTE	OXYGENE / Oxy Plus	SPORTIF
Distance :	jusqu'à 12 Kms	jusqu'à 16 Kms	jusqu'à 20 Kms	jusqu'à 6 Kms	jusqu'à 8 Kms	jusqu'à 10 Kms	6 à 8 Kms	6 à 10 Kms	6 à 10 Kms
Dénivelé :	jusqu'à 650 m	jusqu'à 800 m	jusqu'à 1000 m	jusqu'à 200 m	jusqu'à 250 m	jusqu'à 350 m	300 / 400	300 / 500	jusqu'à 600 m
Durée : <i>marche effective</i>	3h00 à 4h00	3h00 à 5h00	4h00 à 6h00	1h30 à 2h00	1h30 à 2h00	1h30 à 2h00	2h00 à 3h00	3h00 à 4h00	4h00 à 5h00
Allure : <i>rythme</i>	Faible <i>moins de 4 Kms/h</i>	Moyenne <i>4,5 Kms/h</i>	Sportive <i>5 Kms/h</i>	Douce <i>1,5 à 2,5 Kms/h</i>	Modérée <i>2,5 à 4 Kms/h</i>	Tonique <i>4 Kms/h</i>	Faible <i>moins de 4 Kms/h</i>	Moyenne <i>moins de 4 Kms/h</i>	Sportive <i>4 à 5 Kms/h</i>
Public :	Pour randonneur, même débutant ou occasionnel, en bonne forme, souhaitant pratiquer ou découvrir la randonnée à la journée.			Pour randonneur, ayant une assez bonne condition physique et un minimum d'expérience de l'activité.			Pour randonneur, en bonne condition physique, pratiquant assez régulièrement la randonnée en montagne avec une certaine expérience.		
	Accessible à tous. Pour randonneur, même débutant, en assez bonne forme, désirant pratiquer la randonnée en toute sécurité.			Pour randonneur, même débutant, en bonne forme physique, désirant pratiquer la randonnée en toute sécurité.			Pour randonneur habitué, en bonne condition physique.		
Terrain	Littoral, Pays Côtier, Moyen Pays, Haut Pays et Mercantour <i>(altitude de 0 à plus de 2 000 m)</i>			Littoral, Pays Côtier, Moyen Pays <i>(altitude 0 à 1 500 m)</i>			Moyen Pays, Haut Pays et Mercantour <i>(altitude de 1 200 à plus de 2 000 m)</i>		
	Milieu / Infos :	Peu de difficultés techniques	Quelques difficultés techniques	Certaines difficultés techniques	Pas difficile	Peu difficile	Quelques difficultés	Environnement avec des températures basses et pouvant être négatives et sur des terrains pouvant être gelés et/ou enneigés, mais avec neige fraîche ne nécessitant pas de raquette à neige pour progresser (moins de 20 cm environ) ou avec neige gelée / glacée sur une partie de l'itinéraire.	
Courant :	- Sentiers balisés - Pentes moyennes - Sentiers pierreux	- Sentiers balisés - Sentiers pierreux - Pentes moyennes à raides - Rampes - Pierriers / éboulis	- Sentiers balisés - Sentiers pierreux - Pentes moyennes à raides - Rampes - Pierriers / éboulis - Dévers - Terrains accidentés	- Pistes - Chemins vicinaux - Sentiers balisés - Sentiers non-balisés	- Pistes - Chemins vicinaux - Sentiers balisés - Sentiers non-balisés - Pentes douces	- Pistes - Sentiers - Pentes moyennes - Hors sentier	Itinéraire de randonnée "classique", propre à son groupe de niveau, mais en conditions hivernales.		
Occasionnel :	- Rampes raides - Pierrier - Dévers - Terrain accidenté	- Dévers - Terrain accidenté - Hors sentier / sente - Passages délicats : en balcon, ruisseau, arbres au sol, talus...	- Hors sentier / sente - Passages délicats : en balcon, ruisseau, arbres au sol, talus...	- Pentes moyennes - Hors sentier facile	- Hors sentier - Pentes moyennes - Sentiers pierreux	- Sentiers au relief escarpé - Sols pierreux	Équipement spécifique minimum obligatoire : 1 paire de "crampons à neige", 1 paire de bâtons de randonnée équipés de rondelles hiver et 1 paire de guêtres de randonnée.		
Exceptionnel :	- Hors sentier / sente - Passages délicats : en balcon, ruisseau, arbres au sol, talus...	- Passages escarpés - Névés	- Passages escarpés - Névés	- Hors sentier - Sentiers pierreux	- Passages délicats sans difficulté	- Passages délicats - Pentes moyennes à raides			
Imprévu :	Les activités de randonnée, de part l'environnement naturel dans lequel elles se pratiquent sont quelques fois soumises à l'imprévu. Malgré notre travail de préparation, notre connaissance du terrain et les repérages des itinéraires proposés, celui-ci peut apparaître au détour de chaque itinéraire, indépendant de notre volonté. D'origine météorologique, environnemental ou humaine : sentiers écroulés, éboulement, chute d'arbre, fermeture ou détournement de sentier, élevage, construction, incendie... L'imprévu fait partie de notre activité et il faut savoir l'accepter. Dans tous les cas, notre équipe d'encadrement prendra les décisions nécessaires avant tout pour la sécurité du groupe et des personnes et aussi dans l'intérêt du déroulement de l'activité.								
Environnement :	Attention : Il faut tenir compte dans la difficulté d'un itinéraire, non seulement du terrain mais aussi de l'environnement et de la saison pendant lequel il est parcouru. Nos activités se pratiquent sur : - 3 périodes / saisons : d'octobre à décembre / automne - de janvier à mars / hiver - d'avril à juin / printemps. - 3 environnements marqués : Littoral / Pays Côtier - Moyen-Pays - Haut-Pays / Mercantour Il faut donc tenir compte de ces critères, ensembles, afin d'appréhender la pratique de l'activité dans les meilleures conditions : santé, forme, équipement. Ex : 1 même saison, 2 environnements différents = 2 préparations / conditions différentes a) Février / Rando littoral : températures possibles de 5° à 18° entre 0 à 200 m d'altitude b) Février / Rando Hivernale : températures possibles de 5° à - 10° entre 1600 à 2000 m d'altitude								