



Les Quatre Saisons  
Association de randonnée pedestre  
La Mairie 84360 Lauris  
<http://les-4-saisons.e-monsite.com/>

## Rappel sur les niveaux de difficultés des randonnées.

### Rando douce

Randonnée de 5 à 8 kms, dénivelé maximum 200 mètres, 3 heures de marche maximum.



Randonnée facile, sans difficulté particulière, empruntant des chemins et des sentiers tracés. Dénivelé de 300 mètres maximum, entre 3 et 5 heures de marche.



Randonnée moyenne, pour des randonneurs habitués, avec des dénivelés significatifs de 250 à 500 mètres, quelquefois des passages assez sportifs (sentiers escarpés et affleurement rocheux). Entre 4 et 5 heures de marche.



Randonnée difficile, pour des randonneurs expérimentés et sportifs, itinéraires avec des passages délicats (glissade possible, pentes, pierriers, couloir raide, précipices, passages munis d'échelles, cordes, rampes, etc...) dénivelé de plus de 500 mètres. Entre 4 et 6 heures de marche.

**En cas de doute sur votre aptitude à une randonnée, contacter le guide**