

## Informations pictogrammes

### Niveaux des randonnées

Bien choisir le niveau est essentiel. Pour vous, en premier lieu mais aussi pour tout le groupe dont vous faites parti. Nous proposons 4 niveaux de marche. La fiche technique donne tous les détails de votre parcours et de votre journée. Bien évidemment nous restons à votre disposition pour répondre à vos questions éventuelles.

Niveau 1 :    

accessible aux promeneurs et à toute personne aimant la marche et en forme physique convenable.

Marche jusqu'à 3 heures sur chemin ou sentier, sans difficulté technique.  
Dénivelés (montées ou descentes) jusqu'à 250m.

Niveau 2 :   

accessible au randonneur occasionnel et en forme physique correcte.

Randonnée jusqu'à 4 heures 30, sur sentier ou chemin.  
Dénivelés (montées ou descentes) jusqu'à 450m.

Niveau 3 :  

accessible au randonneur régulier et en bonne forme physique.

Randonnée jusqu'à 6 heures sur sentier principalement. Possibilité de hors sentier et de passages escarpés. Dénivelés (montées ou descentes) jusqu'à 700m.

Niveau 4 : 

accessible au randonneur entraîné, expérimenté et en très bonne forme physique.

Randonnée de 6 à 8 heures sur sentier. Possibilité de hors sentier, de passages escarpés et de l'usage des mains.

Dénivelés (montées ou descentes) de 700m à 1200m.

## Durée



Temps que dure l'activité. Cela comprend le temps de marche, le temps des explications et le temps du pique nique.

## Dénivelé



En général, différence d'altitude entre le point de départ et le point d'arrivée (sommet). Nous y ajouterons les montées et descentes intermédiaires éventuelles.

## Accès / transport



Quasiment toutes nos activités de pleine nature dans le massif de Sainte-Victoire ou dans les Calanques sont accessibles par des transports en commun.

Côté sud de Sainte-Victoire : bus Aix en Bus n°13 (Tholonet) ou ligne 110 (direction Puyloubier)

Côté nord de Sainte-Victoire : ligne 140 (direction Vauvenargues)

Luminy (Calanque de Sugiton ou de Morgiou) : lignes 21 Jet, 24 ou B1

Chemin de Morgiou (Calanque de Morgiou) : ligne 22