

## **Randonnée :**

N1 : Vous aimez la marche, mais vous n'êtes pas particulièrement sportif. Étapes de 4 à 5 heures sur bon sentier sans difficulté avec une dénivelée maxi inférieure à 1000m

N2 : Vous marchez régulièrement avec un sac à dos. Dénivelée 300 mètres de montée à l'heure pour une dénivelée maxi de 1200m. Étapes de 5 à 6 heures sur bon sentier

N3 : Vous avez l'expérience de la randonnée et une bonne endurance. Dénivelée montée supérieure à 1200 mètres. Étapes de plus de 6 heures. Hors sentier sans difficulté, mais pente raide et parfois traversée de névés.

N4 : Vous avez une très bonne expérience une condition physique et un bonne endurance. Étapes de 8h pour des dénivelées supérieures à 1400m avec des passages pouvant être vertigineux ou délicats (mains) et de possibles traversées de névés ou glaciers.

## **Raquettes, randonnée hivernale :**

N1 : Randonnée d'initiation raquettes, course de 5 h, pour une dénivelée maxi de 800m sur du bon chemin ou bonne traces, avec des pentes maxi de 25°.

N2 : Randonnée sur bon sentier et bonnes traces pour la raquette. Initiation au piolet et aux crampons pour des passages possibles à plus de 30°. Courses de 6h pour des dénivelées voisines de 1200m.

N3 : Randonnée pour montagnard averti. Pente raide, passages difficiles en raquettes, utilisation du piolet et des crampons nécessaires. Compter 6 h de course pour 1500m de dénivelée.

N4 : Montagnard confirmé pour des courses de 8h ou plus, passages vertigineux sur des pentes supérieures à 40°. Formations spécifiques de type neige et avalanche obligatoires ainsi que sécurité neige.

## **Alpinisme :**

N1 : Progression encordée sur glacier, avec piolet et crampons. Pas de difficulté technique, niveau débutant pour aborder la haute montagne ou l'escalade.

N2 : Maîtrise des bases de l'alpinisme, pente pouvant atteindre 35 - 40° en neige ou glace. Difficulté en rocher III & IV.

N3 : Bonne maîtrise des bases de l'alpinisme, pente pouvant être supérieure à 45° en neige ou en glace. Difficulté en rocher V.

N4 : Maîtrise de l'alpinisme, pentes pouvant dépasser 50° en neige ou en glace. Difficulté en rocher supérieur à V.

## **Ski :** (dépend des conditions de neige)

N1 : Pour les personnes n'ayant jamais pratiqué le ski de randonnée ou hors piste, mais possédant un niveau piste rouge en ski alpin. Pistes faciles sur des trajets de 4h avec 700m de dénivelée.

N2 : Pentas la plupart du temps faciles et vastes de 30°maxi. Possibilité d'évolution en terrain glaciaire facile et passages peu exposés. Notions de ski de randonnée ou hors piste conseillées. Durée de la course environ 6 h pour des dénivelées voisines de 1200m.

N3 : Skieur confirmé. Pentas pouvant comporter quelques passages raides supérieurs à 35°. Bonne maîtrise du ski de randonnée du ski toute neige. Evolution fréquente en terrain glaciaire. Maîtrise de la conversion à la montée comme à la descente. Courses de 8h pour 1500m de dénivelée.

N4: Pentas pouvant comporter des passages raides, éventuellement exposés. Très bonne maîtrise du ski de randonnée et du ski en toute neige. Possibilité d'évolution en terrain glaciaire tourmenté. Pentas possibles à 40° ou plus ; notions d'alpinisme exigées. Course exigeante.

## **Escalade :**

N1 : Découverte de l'escalade ; je n'ai jamais grimpé, ou, très peu grimpé et peu de souvenir des techniques. Sortie obligatoirement encadrée par un initiateur ou encadrant confirmé.

N2 : Débutant initié ; je sais mettre mon baudrier, m'encorder , utiliser un appareil d'assurance pour assurer en moulinette ou un premier de cordée, grimper en second en récupérant le matériel .

N3 : Autonome ; je sais grimper en tête sur une longueur avec un encordement à simple (poser les dégaines, mousquetonner), poser une moulinette, effectuer une réchappe, poser et descendre en rappel, organiser un relai de fin de voie.

N4 : Autonomie grande voie : je sais grimper en tête sur plusieurs longueurs avec corde à simple ou à double. Je sais poser des relais de progression, assurer deux seconds, enchaîner plusieurs rappels avec mes seconds

## Cotation des sorties

Difficultés Activités	Randonneurs				Montagnards			
	Niveau 1		Niveau 2		Niveau 3		Niveau 4	
	Technique	Physique	Technique	Physique	Technique	Physique	Technique	Physique
Randonnée d'été	Bon sentier aucune difficulté	Dmax $\approx$ 1000m Course 5h	A la portée de tous sur sentier $\pm$ bon	Dmax $\approx$ 1200m Course 6h	Hors sentier, sans difficulté, pente raide, névé	Dmax > 1200m Course + de 6h	Passages vertigineux et/ou délicats (maîns), névés et glaciers possibles	Dmax > 1400m Course de 8h et *
Randonnée hivernale	Initiation raquette Bon sentier pente < 25°	Dmax $\approx$ 800m Course 5h	Sentier $\pm$ bon Raquette, Initiation ou piolet et cramponnage Pente < 30°	Dmax $\approx$ 1200m Course 6h	Hors sentier, pente raide, passage difficile raquette, piolet et crampons nécessaires	Dmax > 1200m Course + de 6h	Passages vertigineux et/ou exposés, Pente > 40° Stroges obligatoires «Sécurité neige» et «Neige et ovallanche»	Forte dénivelée Course de 8h et *
Ski de montagne	Facile pente < 25°	Dmax $\approx$ 800m Course 4h	Tout skieur pente 30° courts passages peu exposés	Dmax $\approx$ 1200m Course 6h	Skieur confirmé pente > 35° passages exposés	Dmax $\approx$ 1500m course 8h	Bon skieur avec notion d'alpinisme, pente de 35 à 40° pas droit à l'erreur	Course exigeante en endurance
Vélo de montagne	Facile, bonnes pistes	Dmax $\approx$ 700m et/ou 25 km	Moyen passages techniques sur sentiers	Dmax $\approx$ 1000m et/ou 35 km	Assez difficile, petits sentiers techniques, parfois raides	Dmax $\approx$ 1200m et/ou 50 km	Difficile, obstacles, passages raides et exposés	Course exigeante en endurance

*NB : Ces cations sont subjectives dans certaines conditions. La nature du terrain influe beaucoup sur la difficulté, tant physique que technique !*

Escalade et	Falaise	3	4	4c	5a	5b	5c	6a	6b	6c	7a	7b	7c	8a	8b	8c
	UIAA				V	V+	VI	VI+	VII	VII+	VIII	VIII+	IX	X-	X	X+
Alpinisme	Alpinisme	Facile à peu et assez difficile (F, FD, AD)		Difficile (D)		Très difficile à extrêmement difficile (TD à ED)										
Descente de Canyon (canyonisme)	Débutant		Initié				Autonome				Cadre					
	Aucune expérience ou quelques canyons classés «initiation»		Plusieurs sorties dans différents sites participation à au moins une séance d'après en falaise.				Pratique régulière et compétences niveau «autonome» validées. Un passeport club permet d'acquiescer ce niveau, soit en sorties club, soit lors d'un stage.				Réussite à une formation de cadre fédéral, initiateur, moniteur ou instructeur.					