














































## NIVEAUX TECHNIQUES et FORME PHYSIQUE










GÉNÉRALITÉS	
<b>Niveau Technique</b> : Le niveau technique correspond à l'itinéraire prévu, indépendamment des conditions rencontrées au moment de la sortie (météo-nivo-hydrologie...). En fonction des conditions, l'itinéraire prévu peut être modifié par l'organisateur. Des précisions sont données pour chaque sortie au programme.	
	<b>Débutants</b> : Sortie destinée à la découverte du domaine. La sortie est adaptée aux participants qui sont généralement débutants.
	<b>Initiés</b> : Sortie peu technique permettant d'acquérir de l'expérience dans le domaine. Accessible à tous sauf pré-requis exigés par l'encadrant.
	<b>Expérimentés</b> : Sortie d'un bon niveau technique. Praticants autonomes.
	<b>Très expérimentés</b> : Sortie nécessitant une excellente maîtrise de l'ensemble des techniques de la discipline.
<b>Forme Physique</b> : la forme physique requise pour participer à une sortie dépend de la durée de la marche, de la dénivelée et/ou de la distance cumulée, et de la rapidité des participants.	
	Sortie <b>d'initiation</b> .
	Sortie <b>facile</b> ne nécessitant pas d'entraînement physique particulier.
	Sortie nécessitant une <b>bonne condition physique</b> , les pauses sont nombreuses et/ou longues (pique-nique).
	Sortie nécessitant une <b>très bonne condition physique</b> , le sac peut être chargé.
	Sortie nécessitant une <b>excellente condition physique</b> , les pauses sont très courtes et peu nombreuses, le sac le plus souvent chargé.










ALPINISME	
<b>Niveau Technique</b>	
	Pas de difficulté technique, mais l'usage de matériel d'alpinisme (cordes etc) est nécessaire. Escalade facile, marche sur glacier. L'évolution se fait sous la surveillance du responsable.
	Peu difficile, nécessite un bon usage des crampons et du piolet et la connaissance de l'encordement et des techniques d'assurage et de rappel. Passages d'escalade niveau 3.
	Pentes soutenues avec des passages redressés (45/50°). Passages d'escalade niveau 4. Les participants sont autonomes pour gérer l'encordement, l'assurage sur rocher et sur neige, les rappels. Ils peuvent être hors de vue du responsable.
	Pentes soutenues avec des sections raides ou très raides (>50°), nécessitant une maîtrise de l'ensemble des techniques de l'alpinisme (installer un rappel, grimper sur coinces, poser les relais, faire un mouflage). Escalade de niveau 5 et plus. Les participants doivent pouvoir être autonomes pour leurs décisions.
<b>Forme Physique</b>	
	Sortie d'initiation.
	Sortie facile ne nécessitant pas d'entraînement physique particulier. Pauses nombreuses.
	Sortie nécessitant une bonne condition physique.
	Sortie nécessitant une très bonne condition physique.
	Sortie nécessitant une excellente condition physique.










<b>CASCADE DE GLACE</b>	
<b>Niveau Technique</b>	
	Sortie adaptée aux participants qui ont l'habitude de grimper sur rocher et de manier une corde (escalade et/ou alpinisme), même s'ils n'ont jamais fait d'escalade sur glace. Assurage en "moulinette".
	Sortie permettant d'acquérir de l'expérience dans le domaine, pour des personnes ayant déjà pratiqué la cascade de glace et possédant une expérience en rocher en tête de cordée. Connaissances techniques requises en assurage en grande voie et pose de broches à glace. Évolution en tête de cordée sur un parcours déjà équipé.
	Sortie d'un bon niveau technique. Pratique régulière en cordée réversible dans des courses de grade 3 ou 4 en cascade de glace. Connaissances techniques requises pour confectionner un relais en glace (maîtrise de l'Abalakov), s'assurer et assurer le second.
	Sortie nécessitant une excellente maîtrise de l'ensemble des techniques de la discipline et une pratique régulière en cordée réversible (confection d'un relais, assurage du 1 <sup>er</sup> et du second, pose de broches, évolution en autonomie complète...)
<b>Forme Physique</b>	
	Sortie d'initiation.
	Sortie facile d'une demi-journée ne nécessitant pas d'entraînement physique particulier. Marche d'approche à pied ou en raquettes.
	Sortie nécessitant une bonne condition physique. Approche en raquettes ou à ski de randonnée.
	Sortie nécessitant une très bonne condition physique. Approche en raquettes ou à ski de randonnée.
	Sortie nécessitant une excellente condition physique. Départ et retour de nuit possible. Approche en raquettes ou à ski de randonnée.










<b>ESCALADE</b>	
<b>Niveau Technique</b>	
	Falaise équipée de 1 longueur accessible pour grimpeurs en dessous du 5c
	Falaise équipée de 1 longueur, niveau 5c et plus
	Voie de plusieurs longueurs, jusqu'à 5c en falaise équipée, ou 4c en terrain d'aventure
	Voie de plusieurs longueurs, niveau 6a en falaise équipée, ou 5a en terrain d'aventure
<b>Forme Physique</b>	
	Sortie d'initiation.
	Falaise école de 1 longueur, peu/pas de marche d'approche
	Grande voie de 2 à 5 longueurs, et/ou jusqu'à 1h30 de marche (approche + retour)
	Grande voie de 6 à 9 longueurs, et/ou de 1h30 à 3h de marche sur la journée
	Grande voie de 10 longueurs et plus, et/ou plus de 3h de marche sur la journée










<b>VIA FERRATA</b>	
<b>Niveau Technique</b>	
	Facile - Aucune difficulté - (pour les enfants, prévoir un encordement). Le niveau de difficulté est croissant et on retrouve souvent plusieurs panneaux à caractère pédagogique.
	Peu Difficile - quelques passages légèrement athlétiques ou un peu en hauteur, pas d'exposition à des risques importants
	Assez Difficile à Difficile – Passages verticaux et assez physiques, parfois vertigineux avec un engagement qui peut être important (dévers possibles). Possibilité de risques objectifs (météo, chute de pierres...). Itinéraire pour un pratiquant bien entraîné maîtrisant l'activité.
	Très Difficile : Passages très physiques, souvent en dévers. Ces passages sont vite très éprouvants pour les bras. Extrêmement Difficile : Passages non équipés possibles, nécessitant une compétence d'alpiniste, connaissances de l'assurage indispensables. Itinéraire pouvant être soumis aux dangers propres au terrain de montagne (chutes de pierres, enneigement, sections non câblées...)
<b>Forme Physique</b>	
	Sortie d'initiation.
	<u>Via Ferrata de style Ecole</u> : Parcours très court, adapté à tout public et en particulier aux enfants. La plupart du temps, l'évolution est basse (quelques mètres d'approche).
	<u>Via Ferrata de style Sportive</u> : Parcours acrobatique, éventuellement athlétique, mais court et sans beaucoup d'engagement. Peu de dénivelée. Petite marche d'approche.
	<u>Via Ferrata de style Montagne</u> : Parcours se situant en moyenne ou haute montagne. L'itinéraire peut être long et un dénivelé assez important, mais pas nécessairement difficile. L'engagement peut-être important.
	<u>Via Ferrata de style Aventure</u> : Parcours long et dénivelé important. Marche d'approche longue. Via ferrata réservée aux personnes avec de très bonnes qualités physiques sans aucune appréhension du vide.










<b>RANDONNÉE – RANDONNÉE ALPINE</b>	
<b>Niveau Technique</b>	
	Sentier bien tracé. Terrain plat ou en faible pente, pas de risques de chute.
	Sentier avec tracé ininterrompu. Terrain parfois raide, risques de chute pas exclus.
	Traces parfois manquantes. Les passages exposés peuvent être ou non équipés de cordes ou de chaînes. L'aide des mains est quelquefois nécessaire pour la progression. Passages exposés avec risques de chute, pentes herbeuses délicates, pierriers, pentes mêlées de rochers, névés faciles. Connaissances élémentaires du maniement du piolet et/ou de la corde ainsi que quelques techniques d'assurage.
	La plupart du temps sans trace, passages d'escalade jusqu'à II. En général non balisé. Terrain exposé, exigeant, pentes raides mêlées de rochers. Passages possibles sur glaciers ou névés avec risques évidents de glissade ou de chutes. Très bonne expérience alpine et habitude du matériel technique de base d'alpinisme ainsi que de l'assurage.
<b>Forme Physique</b>	
	Sortie d'initiation.
	Sortie facile. Dénivelée jusqu'à 800 m et/ou distance jusqu'à 12 km.
	Sortie nécessitant une bonne condition physique. Dénivelée de 800 m à 1200 m ou distance jusqu'à 15 km.
	Sortie nécessitant une très bonne condition physique. Dénivelée 1200 à 1500 m ou distance 15 à 20 km.
	Sortie nécessitant une excellente condition physique. Dénivelée de plus de 1500 m ou distance supérieure à 20 km.










<b>SKI / SURF de RANDONNÉE et TÉLÉMARK</b>	
<b>Niveau Technique</b>	
	Ski de randonnée de niveau débutant. Pas de pentes supérieures à 30°. Les passages, même en forêt sont assez larges. L'exposition n'est pas importante. Cependant on est déjà dans du ski alpin et plus dans le ski nordique.
	Ski de randonnée sans difficultés techniques particulières. Pente à 35° maximum. Mais le dénivelé et l'exposition peuvent être importants.
	Début du ski-alpinisme. Il y a des passages techniques et/ou des pentes longues à 35°. Il peut y avoir de courts passages à 40°/45°, des forêts denses, des chemins forestiers raides, recours éventuel aux techniques alpines. Cette catégorie comprend aussi les sorties sur terrain glaciaire, de niveau 1 à 3.
	Ski de couloir ou de pente raide : pentes dépassant 40° soutenues (plus de 200 m). Terrains de moyenne montagne très accidentés ou forêts très denses. Terrains glaciaires accidentés. Nécessité de mise en œuvre de techniques alpines.
<b>Forme Physique</b>	
	Sortie d'Initiation
	Sortie facile ne nécessitant pas d'entraînement physique particulier, jusqu'à 1000 m de dénivelée.
	Sortie nécessitant une bonne condition physique, dénivelée de 1000 à 1300 m.
	Sortie nécessitant une très bonne condition physique, le sac pouvant être chargé. Dénivelée de 1300 à 1600 m.
	Sortie de plus de 1600 m de dénivelée nécessitant une excellente condition physique, sac le plus souvent chargé.










<b>SKI NORDIQUE</b>	
<b>Niveau Technique</b>	
	Débutants : Sortie destinée à la découverte de l'activité sur pistes forestières et terrain dégagé peu incliné .
	Initié : Sortie plus technique, sur terrains variés, demandant la pratique du chasse-neige et de la conversion, avec montés et descentes faciles, en traversées.
	Expérimenté : Sortie technique, sur tout types de terrains, demandant la maîtrise du chasse-neige et de la conversion pour montés et descentes, en traversées. Les passages trop difficiles se franchiront à pied.
	Très expérimenté : Sorties se déroulant sur des terrains très inclinés au-delà du terrain nordique. Maîtrise du DVA nécessaire.
<b>Forme Physique</b>	
	Sortie d'initiation.
	Sortie de niveau facile ne demandant pas de condition physique particulière. Distance inférieure à 15 km.
	Sortie demandant une bonne condition physique. Distance de 15 à 20 km, et/ou dénivelée cumulée 300 - 400 m.
	Sortie demandant une très bonne condition physique. Distance de 20 à 30 km, et/ou dénivelée cumulée 400 - 800 m.
	Sortie demandant une excellente physique. Distance de plus de 30 km, ou dénivelée cumulée supérieure à 800 m.

<b>RAQUETTE</b>	
<b>Niveau Technique</b>	
	Terrain nordique. Itinéraire souvent tracé ou bénéficiant d'un balisage spécifique. Terrain plat ou faible pente (<20°), pas de danger de glissade ou de chute. Connaissances en nivologie non nécessaires ni de maîtrise du DVA
	Terrain de montagne non balisé. Pentes <30°, ne nécessitant pas de progresser en traversée sur des flancs raides. Avalanches possibles, maîtrise du DVA nécessaire.
	Terrain alpin, sur des pentes exigeantes nécessitant de progresser en traversée sur des flancs raides. Il peut y avoir de courts passages raides (< 40°) exposés, nécessitant de déchausser et de recourir aux techniques alpines (utilisation de crampons). Maîtrise du DVA nécessaire.
	Terrain alpin, sur pentes très fortes (passages à plus de 40° ou longues pentes >35°), exposées aux chutes. Toutes neiges, plaques de glace fréquentes ou nécessitant une bonne maîtrise des techniques alpines (utilisation de crampons, piolet ou corde) pour franchir des difficultés tels qu'un couloir, une arête effilée et très exposée, une barre rocheuse... Maîtrise du DVA nécessaire.
<b>Forme Physique</b>	
	Sortie d' Initiation
	Sortie facile ne nécessitant pas d'entraînement physique particulier. Dénivelée inférieure à 800 m.
	Sortie de 800 à 1000 m de dénivelée, nécessitant une bonne condition physique.
	Sortie de 1000 à 1200m de dénivelée, nécessitant une très bonne condition physique.
	Sortie de plus de 1200 m de dénivelée, nécessitant une excellente condition physique.

<b>CANYON</b>	
<b>Niveau Technique</b>	
	Canyon facile, sans passage technique, sans descente sur corde
	Canyon facile, pouvant avoir quelques passages techniques, et des descentes sur corde jusqu'à 20m
	Canyon technique, nécessitant une habitude des techniques de progression. Nombreux passages techniques, grandes verticales avec possibilité de manœuvres aériennes
	Canyon engagé avec fort débit d'eau, pour canyonistes entraînés capables de progresser rapidement
<b>Forme Physique</b>	
	Initiation.
	Canyon facile, durée de la sortie de moins de 3 heures.
	Accessible aux personnes en bonne condition physique.
	Pour canyonistes bien entraînés.
	Grosse sortie, pour canyonistes très bien préparés.

<b>SPÉLÉO</b>	
<b>Niveau Technique</b>	
	Cavité quasiment horizontale sans difficulté, ne nécessitant pas de connaissance de la progression sur corde.
	Cavité facile, avec éventuellement de courts passages plus techniques (étroitures, oppositions), ou pouvant avoir quelques puits de faibles hauteurs.
	Cavité longue, nécessitant une habitude de la progression, avec passages étroits ou oppositions. Les passages sur agrès (vires, puits) nécessitent une autonomie sur corde. Les spéléos ont l'habitude d'avoir un kit, et peuvent déséquiper.
	Cavités techniques, avec grands puits, ou nombreux passages « techniques » pour la progression. Les spéléos sont autonomes sur un équipement aérien, sont capables de porter un kit « lourd », et maîtrisent l'ensemble de l'équipement.
<b>Forme Physique</b>	
	Initiation, temps prévu sous terre inférieur à 3 heures.
	Cavité facile, ne nécessitant pas d'entraînement physique particulier.
	Accessible aux personnes en bonne condition physique.
	Pour spéléos entraînés uniquement.
	Grosse sortie, pour spéléos très bien préparés physiquement.

<b>VÉLO DE MONTAGNE</b>	
<b>Niveau Technique</b>	
	Descentes uniquement sur pistes roulantes à inclinaison faible à modérée (maxi 10%). Le revêtement est généralement bien stabilisé.
	Descentes roulantes sur pistes ou chemins plus raides, plus caillouteux (maxi 25%). Sentiers faciles (recouverts de terre avec une inclinaison faible).
	Sentiers ou chemins techniques comportant de nombreuses marches parfois hautes (>40 cm), des passages raides à très raides, des épingles, des dalles, du « trial » facile. D'une manière générale, les descentes de cette catégorie sont soutenues.
	Descentes comportant de nombreux passages engagés et raides. Sauts obligatoires sur certains obstacles, franchissements, marches très hautes (>1 m), trial exigeant. À ce niveau de difficulté, le matériel de descente est fortement recommandé. Prise de risque importante pouvant avoir des conséquences dramatiques en cas de chute.
<b>Forme Physique</b>	
	Initiation
	Sortie facile accessible à tous. Distance inférieure à 25 km, dénivelée jusqu'à 500 m.
	Sortie nécessitant une bonne condition physique, distance de 25 à 35 km, dénivelée de 500m à 1000 m.
	Sortie nécessitant une très bonne condition physique, distance de 35 à 55 km et/ou dénivelée de 1000 à 1500 m.
	Sortie nécessitant une excellente condition physique, distance supérieure à 55 km et/ou dénivelée de plus de 1500 m.

<b>TRAIL</b>	
<b>Niveau Technique</b>	
	Sentier bien tracé, bien nivelé. Terrain plat ou en faible pente.
	Sentier bien tracé. Terrain parfois raide. Sections techniques (nombreux rochers, racines, grosses marches...) non majoritaires
	Terrain avec montées/descentes raides. Sections techniques en grands nombres ou occupant une grande partie du parcours. Certains passages peuvent être exposés
	Sections techniques en grands nombres ou occupant une grande partie du parcours. Des passages plus ou moins nombreux peuvent être exposés. L'aide des mains est parfois nécessaire pour la progression.
<b>Forme Physique</b>	
	Sortie d'initiation
	Sortie facile. Dénivelée jusqu'à 500 m et/ou distance jusqu'à 12 km.
	Sortie nécessitant une bonne condition physique. Dénivelée de 500 m à 1000 m ou distance de 12km à 20 km.
	Sortie nécessitant une très bonne condition physique. Dénivelée 1000 à 1500 m ou distance de 20km à 30km.
	Sortie nécessitant une excellente condition physique. Dénivelée de plus de 1500 m ou distance supérieure à 30 km.