

# Niveaux des randonnées à raquettes à neige

## Tableau de cotation des sorties

L'organisateur cote sa sortie en fonction des critères qui lui paraissent déterminants.  
N'hésitez pas à lui téléphoner pour vous assurer que vous avez les niveaux requis pour participer à sa sortie.




La cotation comporte : niveau physique / niveau technique.

### Niveau physique

Le tableau ci-dessous est indicatif. Le niveau physique résulte d'une synthèse entre :

- le ou les paramètres déterminants pour caractériser la sortie (les trois paramètres ne sont pas forcément liés) ;
- le type de sortie : en étoile ou itinérant ;
- pour une sortie itinérante : le portage, le nombre de jours, les possibilités de contournement.

En outre, le niveau est défini au moment de la préparation en fonction de conditions de neige *moyennes*. Au moment de la sortie, ces conditions peuvent être *bonnes* rendant la progression aisée, ou au contraire *mauvaises* rendant la progression pénible.

Niveau physique		Durée de marche	Dénivelé cumulé à la montée	Distance
	découverte	/	/	/
	facile	< 5 h	< 600 m	< 12 km
	moyen	5 à 7 h	600 à 1000 m	12 à 17 km
	soutenu	6 à 8 h	800 à 1200 m	15 à 20 km
	sportif	> 8 h	> 1200 m	> 20 km

**Découverte** : Randonnée accessible à toute personne.

**Facile** : Randonnée accessible à toute personne en forme physique normale.

**Moyen** : Randonnée exigeant une bonne condition physique, accessible aux personnes pratiquant régulièrement la randonnée.

**Soutenu** : Randonnée exigeant une très bonne condition physique, accessible à des personnes pratiquant régulièrement la randonnée à bonne allure en terrain accidenté ou d'autres sports équivalents.

**Sportif** : Randonnée très exigeante, demandant une grande endurance, accessible uniquement à des sportifs confirmés pratiquant régulièrement des randonnées de niveau physique élevé ou d'autres sports équivalents.

## Niveau technique

Le niveau technique dépend des itinéraires. De bonnes conditions de neige pourront éventuellement favoriser la progression, tandis que des mauvaises nécessiteront impérativement d'adapter le parcours, voire de renoncer. Les sorties itinérantes de niveaux  $\Delta\Delta\Delta$  et  $\Delta\Delta\Delta\Delta$  prévoient des itinéraires de contournement.



: **Itinéraire facile**, en terrain vallonné. Idéales pour l'initiation, ces sorties sont accessibles à toute personne ayant le niveau physique requis (Facile, Moyen, Soutenu ou Sportif).



: **Itinéraire peu difficile**, empruntant des pentes parfois raides, mais peu exposées. Courses « classiques », accessibles avec un peu d'expérience de la montagne, et à condition d'avoir le niveau physique requis (Facile, Moyen, Soutenu ou Sportif).



: **Itinéraire assez difficile**, empruntant des passages délicats et exposés : pentes raides, passages en dévers, franchissement de corniche, crêtes aériennes. Courses un peu techniques, demandant de l'attention et de la sûreté, ne s'adressant pas aux débutants.



: **Itinéraire difficile**, en terrain accidenté, ou sur glacier. Courses de grande envergure, recourant éventuellement à quelques techniques de base de l'alpinisme, réservées à des personnes expérimentées.

### Nota : Type de terrain

Le type de terrain est une indication complémentaire des niveaux physique et technique, et se réfère au risque avalanche. Dès que ce risque existe, l'emport de ARVA (appareil de recherche de victime d'avalanche), pelle, sonde est impératif pour chaque participant. La fiche technique de la sortie indique explicitement si cet équipement est obligatoire.

**Terrain nordique**, les pentes sont faibles, on reste à des altitudes modestes, les itinéraires sont faciles ( $\Delta$ ) à peu difficiles ( $\Delta\Delta$ ). L'emport de ARVA, pelle, sonde est laissé à l'appréciation de l'organisateur, pour les besoins de la formation par exemple. Il est obligatoire si les itinéraires côtoient des zones avalancheuses.

**Terrain alpin (ou montagne)**, il y a risque d'avalanche. Chaque participant doit être équipé d'un ARVA, d'une pelle et d'une sonde.

### **Note concernant le matériel de sécurité**

ARVA, pelle, sonde forment un ensemble indissociable qui peut être loué au Club. Les participants doivent impérativement en contrôler le fonctionnement au moment où ils le prennent, et emporter un jeu de piles de rechange.