

CONSIGNES POUR DES SORTIES REUSSIES

- Comme pour toute activité sportive la pratique des sports de montagne exige elle aussi une condition physique adaptée à la longueur de la sortie ainsi qu'une maîtrise technique (gestuelle et utilisation du matériel) adapté au niveau technique de la sortie.
- Les sorties de niveau 1 n'exigent pas en principe de connaître l'utilisation du matériel requis car c'est l'encadrant qui formera les pratiquants. Ces sorties sont le plus souvent réservées aux débutants.
- L'encadrant se méfiera toujours des « champions du monde et des environs » dans une autre discipline qui ne veulent pas passer par la case « initiation » ... C'est lui le responsable et il ne doit pas mettre quelqu'un en difficulté.
- Lorsque vous indiquez votre niveau à quelqu'un qui ne vous connaît, pas dites la vérité et parlez de votre forme physique ou technique actuelle.
- **IL N'Y A RIEN DE PLUS PENIBLE POUR UN GROUPE QU'UNE PERSONNE QUI S'EST SURESTIMEE ET QUI FAIT RATER LA SORTIE ...** Cela est bien sûr excusable sur une sortie niveau 1.
Par contre quelqu'un de très à l'aise sur une première sortie pourra « sauter des étapes » et viser des courses plus conséquentes. L'initiateur le lui confirmera.
- Si pour pratiquer certaines disciplines il faut juste savoir marcher assez longtemps (randonnée pédestre raquettes ...), d'autre par contre exigent de maîtriser des techniques. C'est le cas notamment pour le ski de randonnée pour lequel il est **INDISPENSABLE** de savoir skier (être au minimum à l'aise sur des pistes rouges en station).
- Pour terminer un petit rappel sur la nécessité de posséder du matériel en parfait état et adapté au niveau de la sortie surtout les EPI (longes baudriers arvas ...) **VOTRE SECURITE ET CELLE DU GROUPE EN DEPEND.**

NIVEAUX TECHNIQUE et PHYSIQUE

GÉNÉRALITÉS (pour les activités spécifiques : voir pages suivantes)	
Niveau Technique : Le niveau technique correspond au niveau de maîtrise des différentes techniques liées à l'activité ainsi qu'à l'utilisation du matériel nécessaire. Les mauvaises conditions peuvent augmenter le niveau initial (pluie glace ...)	
	Débutants : Sortie destinée à la découverte de la discipline. La sortie est adaptée aux participants qui sont généralement débutants.
	Initiés : Sortie peu technique permettant d'acquérir de l'expérience dans la discipline. Accessible à tous sauf prérequis exigés par l'encadrant.
	Expérimentés : Sortie d'un bon niveau technique. Pratiquants autonomes.
	Très expérimentés : Sortie nécessitant une excellente maîtrise de l'ensemble des techniques de la discipline.
Forme Physique : la forme physique requise pour participer à une sortie dépend de la durée de la marche, du dénivelé et/ou de la distance cumulée du poids du sac ... Les conditions météo peuvent augmenter le niveau initial (chaleur, froid, épaisseur de neige ...) ainsi qu'une erreur d'itinéraire ...	
	Sortie facile ne nécessitant pas d'entraînement physique particulier. Compter quand même 3 à 4 h de marche ou autre (selon l'activité) à allure modérée avec des pauses.
	Sortie supérieure à 4 ou 5 heures avec des arrêts et des pauses
	Sortie dont la durée peut aller de 7 à 8 h au total, le sac peut être chargé. A envisager si l'on est à l'aise sur le niveau inférieur.
	Sortie dont la durée dépasse les 8 à 10 heures pauses courtes et peu nombreuses, chacun s'assume pour le ravitaillement le sac le plus souvent chargé. A envisager si l'on est à l'aise sur le niveau inférieur.

RANDONNÉE — RANDONNÉE MONTAGNE (ALPINE)	
Niveau Technique	
	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 glissement ou de chutes. Très bonne expérience alpine et habitude du matériel technique de base d'alpinisme ainsi que de l'assurage.
Forme Physique	
	Sortie facile. Dénivelée jusqu'à 800 m et/ou distance jusqu'à 10 km.
	Sortie nécessitant une bonne condition physique. Dénivelée de 800 m à 1200 m et / 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 et /ou distance supérieure à 20 km.

SKI de RANDONNÉE (ou SURF et TÉLÉMARK)	
Niveau Technique	
	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 (pistes rouges mini) et plus dans le ski nordique.
	Ski de randonnée sans difficultés techniques particulières. Pentes à 35° maximum qui peuvent être gelées. Le dénivelé et l'exposition peuvent être importants. (niveau pistes noires en station)
	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 et de garder « du jus » pour la descente.
Forme Physique	
	Sortie facile ne nécessitant pas d'entraînement physique particulier, jusqu'à 800 m de dénivelée.
	Sortie nécessitant une bonne condition physique, dénivelée de 800 à 1200 m.
	Dénivelée de 1200 à 1500 m. le sac pouvant être chargé. Les passages raides exigent plus de physique.
	Sortie de plus de 1500 m de dénivelée, sac le plus souvent chargé. . Les passages raides ou « compliqués » ainsi que l'altitude exigent plus de physique.

ALPINISME	
Niveau Technique	
	Pas de difficulté technique, mais l'usage de matériel d'alpinisme (cordes etc.) est nécessaire. Escalade facile, marche sur neige ou glacier. L'évolution se fait sous la surveillance du responsable. Cotation F.
	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. Cotation PD.
	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. Cotation AD
	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. Cotation D et plus.
Forme Physique	
	Sortie facile ne nécessitant pas d'entraînement physique particulier. Jusqu'à 800m de dénivelé.
	Sortie nécessitant une bonne condition physique. Jusqu'à 1200m de dénivelé
	Sortie nécessitant une très bonne condition physique. Jusqu'à 1500m de dénivelé
	Sortie nécessitant une excellente condition physique. Plus de 1500m de dénivelé

ESCALADE	
Niveau Technique	
	jusqu'à 4+ en tête en falaise équipée, ou 5 en second (sortie d'initiation, aucune compétence requise)
	jusqu'à 5+ en tête en falaise équipée, ou 6a en second (maîtrise des techniques de rappel et d'assurage du leader)
	jusqu'à 6a en tête en falaise équipée (et autonome pour l'installation d'un relais)
	Au-delà de 6a en tête et parfaitement autonome dans les différentes manips de cordes
Forme Physique	
	Voies d'une seule longueur approche courte < à 1 / 2 heure de marche d'approche
	Voies de 2 à 4 longueurs. 1 heure de marche d'approche
	Grandes voies au-delà de 4 longueurs, ou en altitude. Marche d'approche potentiellement > à 2 heures
	Grandes voies de plus de 8 longueurs, et/ou avec marche d'approche conséquente

CASCADE DE GLACE	
Niveau Technique	
	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 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 ^{er} et du second, pose de broches, évolution en autonomie
Forme Physique	
	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.

VIA FERRATA	
Niveau Technique	
	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...)
Forme Physique	
	<i>Via Ferrata de style Ecole</i> : Parcours très court, adapté à tout public et en particulier aux enfants. La plupart du temps, l'évolution est basse (quelques mètres d'approche).
	<i>Via Ferrata de style Sportive</i> : Parcours acrobatique, éventuellement athlétique, mais court et sans beaucoup d'engagement. Peu de dénivelée. Petite marche d'approche.
	<i>Via Ferrata de style Montagne</i> : 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.
	<i>Via Ferrata de style Aventure</i> : 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.

SKI NORDIQUE	
Niveau Technique	
	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 montées et descentes faciles, en traversées.
	Expérimenté : Sortie technique, sur tous types de terrains, demandant la maîtrise du chasse-neige et de la conversion pour montées 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.
Forme Physique	
	Sortie de niveau facile ne demandant pas de condition physique particulière. Distance inférieure à 15 km.
	Distance de 15 à 20 km, et/ou dénivelée cumulée 300 - 400 m.
	Distance de 20 à 30 km, et/ou dénivelée cumulée 400 - 800 m.
	Distance de plus de 30 km, ou dénivelée cumulée supérieure à 800 m.

RAQUETTE	
Niveau Technique	
	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.
Forme Physique	
	Sortie facile ne nécessitant pas d'entraînement physique particulier. Dénivelé inférieur à 600 m.
	Sortie de 600 à 1000 m de dénivelé, nécessitant une bonne condition physique.
	Sortie de 1000 à 1200m de dénivelée et de la longueur.
	Sortie de plus de 1200 m de dénivelée et ou pas mal de longueur

CANYON	
Niveau Technique	
	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
Forme Physique	
	Canyon facile.
 	Canyon accessible aux personnes en bonne condition physique.
  	Pour canyonistes bien entraînés.
   	Grosse sortie, pour canyonistes très bien préparés.

VTT et Vélo de montagne	
Niveau Technique (dans cette rubrique figure également le type d'équipement recommandé). Ne pas considérer cette donnée comme une « course à l'armement ou à la surconsommation » mais comme dans toute discipline le matériel adapté est gage de sécurité ... Le matériel léger est gage de plaisir ... Un équipement en très bon état de marche (freins dérailleurs pneus...) est INDISPENSABLE Le niveau technique est le niveau global de la sortie : Un ou plusieurs passages d'un niveau supérieur pouvant être fait à pied ne feront pas passer la sortie au niveau supérieur. Le but du jeu restant quand même de ne pas faire la moitié de la sortie à pied.	
	Pratique sur des routes ou pistes Tout type de VTT admis voire même des VTC.
	Pratique sur pistes chemin de terre ou sentiers plutôt en zone de Piémont. Quelques marches descendantes ainsi que de courts passages assez raides. Un « vrai » VTT sera nécessaire avec au moins une fourche avant suspendue. Les freins à disques sont vivement recommandés.
	Ici le « vélo de montagne » prend tout son sens ... Après une montée assez éprouvante descente le plus souvent sur des sentiers parfois étroits et glissants. Des épingles ainsi que des petites marches seront à négocier et à enchaîner. Les sentiers seront en principes bien marqués. Le vélo « idéal » sera de type « all-mountain » Vélo tout suspendu vivement conseillé. Freins à disques indispensables. Une tige de selle télescopique est un vrai « plus ».
	Pratique décrite ci-dessus mais avec plus d'engagement et des passages dans les rochers avec de grosse marches, des devers et des épingles serrées avec du « gaz » le tout en continu .Pratique type « enduro » Le vélo « idéal » sera de type « all-mountain » ou enduro (plus lourd) tout suspendu avec évidemment des freins à disques puissants. Là aussi la tige de selle télescopique est un gros avantage.
Forme Physique Le niveau physique comprend plusieurs critères à savoir : La distance à parcourir le dénivelé cumulé à la montée mais aussi le type de terrain emprunté (roulant ou pas avec des obstacles en montée ...) et également la longueur et raideur des portages (niveau 3 et 4)	
	Sortie facile ne nécessitant pas d'entraînement physique particulier, moins de 25 kms pour 400 m de dénivelée max.
	Sortie nécessitant une pratique du vélo régulière. 30 à 40 kms pour un dénivelé maxi de 1000 m selon le type de terrain .Quelques cotes « bien raides » ou l'on poussera éventuellement le vélo mais peu ou pas de portage.
	Sortie de 40 à 50 kms dénivelée de 1000 à 1500 m. Les passages raides exigent plus de physique. Les montées peuvent être longues (+ de 2 heures). Terrain pas roulant (graviers galets racines ...) Des portages assez conséquents peuvent survenir (15 à 20 mn).Le sac peut être chargé. Bon entraînement cycliste nécessaire.
	Sortie de plus de 50 kms avec un dénivelé supérieur à 1500 m. Les passages raides exigent plus de physique. Les montées peuvent être longues (+ de 2 heures). Terrain pas roulant (graviers galets racines ...) Des portages assez conséquents peuvent survenir (de 30 mn à plus d'une heure).Le sac peut être chargé. Bon entraînement cycliste nécessaire.