





















Cotation des sorties "alpinisme"

ALPINISME	
Niveau technique	
	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 moufflage). Escalade de niveau 5 et plus. Les participants doivent pouvoir être autonomes pour leurs décisions.
Niveau physique	
	Sortie facile ne nécessitant pas d'entraînement physique particulier. Pauses nombreuses.
 	Sortie nécessitant une bonne condition physique. Effort de 3 à 5 heures
  	Sortie nécessitant une très bonne condition physique. Effort continu de 5 à 7 heures
   	Sortie nécessitant une excellente condition physique. Effort continu de 7 à 10 heures