

Degrés de difficulté utilisés sur le site web du club

Difficultés Techniques



Initiation/découverte

Sortie destinée à la découverte du domaine. La sortie est adaptée aux participants qui sont généralement débutants.



Initié

Sortie peu techniques permettant d'acquérir de l'expérience dans le domaine. Généralement accessible à tous sauf si prérequis exigés par encadrant. Echèle indicative par discipline :

- Rando : T1 à T2
- Ski : 1 à 2
- Escalade : 3 à 4
- Alpinisme : F à PD
- Glace : 1 à 3
- VDM : sentiers roulant, sans obstacle et peu raide (vélorizons niveau 1)



Expérimenté

Sortie déjà d'un bon niveau technique.

- Rando : jusqu'à T3
- Ski : jusqu'à 3
- Escalade : jusqu'à 5sup
- Alpinisme : AD à D
- Glace : 4
- VDM : sentier parfois étroits ("single"), passages avec de petits obstacles, pentes modérées (vélorizons niveau 2)



Très expérimenté

Sortie nécessitant une bonne maîtrise des techniques de la discipline

- Rando : T4 et plus, nécessite d'avoir le pied sûr (début alpinisme)
- Ski : 4 et plus
- Escalade : 6a et plus
- Alpinisme : D+, TD et plus
- Cascade : 5 et plus
- VDM : "singles" comportant des cassures ou des obstacles ne pouvant être évités, passages parfois très pentus. (vélorizons niveau 3)

Difficultés physiques



Sortie facile accessible à tous



Sortie nécessitant une condition physique permettant de marcher 6 heure et de monter descendre 900m de dénivelé. Une vitesse moyenne 300m/h en montée et de 4-5 km/h sur le plat est demandée. Les pauses sont nombreuses et/ou longues (pic-nic).
VDM : 25 à 35km, 600m de dénivelé maximum



Sortie nécessitant une condition physique permettant de marcher 9-10h et de monter descendre plus de 1200m de dénivelé. Une vitesse moyenne de 400m/h en montée et 5km/h sur le plat est demandée. Le sac peut être chargé.
VDM : 35 à 55km et 1500m de dénivelé maximum



Sortie nécessitant une condition physique permettant de marcher plus de 10h et de monter descendre plus de 1500m de dénivelé. Une vitesse moyenne mini de 500m/h en montée et 5-6km/h sur le plat est demandée. Les pauses sont très courtes et peu nombreuses. Sac le plus souvent chargé.
VDM : plus de 55km et plus de 1500m de dénivelé

Cotations couramment utilisées (référence)

Randonnée (cotations du Club Alpin Suisse)

T1 : randonnée

Type de chemin, balisage : Chemin ou sentier bien tracé. Les endroits exposés (s'il y en a) sont très bien assurés. Tout risque d'accident peut être éliminé avec un comportement normal.

Si balisé, aux normes de la FSTP : jaune

Exigences : Aucune, convient aussi en baskets L'orientation ne pose pas de problème, possible même sans carte

T2 : Randonnée en montagne

Type de chemin, balisage : Chemin ou sentier avec tracé ininterrompu et montées régulières.

Terrain parfois raide, risques de chute pas exclus. Si balisé, aux normes de la FSTP : blanc-rouge-blanc

Exigences : Avoir le pied sûr, chaussures de trekking recommandées. Capacité élémentaire d'orientation

T3 : Randonnée en montagne exigeante

Type de chemin, balisage : Sentier pas forcément visible dans le terrain, les passages exposés peuvent être assurés avec des cordes ou des chaînes; évent. appui des mains nécessaire pour l'équilibre. Quelques passages exposés avec risques de chute, pierriers, pentes mêlées de rochers sans chemin.

Si balisé, aux normes de la FSTP : blanc-rouge- blanc.

Exigences : Avoir le pied très sûr, bonnes chaussures de trekking. Capacité d'orientation dans la moyenne . Expérience élémentaire de la montagne

T4 : Randonnée alpine (peut-être considéré comme l'entrée dans l'alpinisme facile)

Type de chemin, balisage suisse : Sentier parfois manquant, l'aide des mains est quelquefois nécessaire pour progresser. Terrain assez exposé, pentes herbeuses délicates, pentes mêlées de rochers, névés faciles et passages sur glacier non recouverts de neige. Si balisé, aux normes de la FSTP : blanc- bleu-blanc

Exigences : Etre familier du terrain exposé; chaussures de trekking rigides. Une certaine capacité d'évaluation du terrain et une bonne capacité d'orientation . Expérience alpine; en cas de mauvais temps le repli peut s'avérer difficile

T5 : Randonnée alpine exigeante (équivalent PD en alpinisme)

Type de chemin, balisage : Souvent sans chemin, quelques passages d'escalade faciles. Terrain exposé difficile, pentes mêlées de rochers, glaciers et névés présentant un risque de glissade.

Si balisé : blanc-bleu-blanc

Exigences : Chaussures de montagne. Evaluation sûre du terrain et très bonne capacité d'orientation . Bonne expérience alpine et connaissances élémentaires du maniement du piolet et de la corde.

T6 : Randonnée alpine difficile (supérieur à PD en alpinisme)

Type de chemin, balisage suisse : La plupart du temps sans chemin, passages d'escalade jusqu'à II. Souvent très exposé, pentes mêlées de rochers délicates, glaciers sans neige, avec risque ac-cru de glissade. En général non balisé

Exigences : Excellente capacité d'orientation. Expérience alpine confirmée et habitude de l'utilisation du matériel technique d'alpinisme

SKI

Descente (Cotation Volodia Shahshahani)

Elle comprend quatre niveaux avec trois subdivisions (ex : 3.1 = inférieur ; 3.2 = médian ; 3.3 = supérieur) et un 5ème degré ouvert vers le haut (maximum en 2007 : 5.6).

- **1** . Niveau initiation : il s'agit déjà de ski sur terrain alpin et non de ski nordique. Les pentes n'excèdent pas 30°, les passages ne sont pas trop étroits, le dénivelé est inférieur à 800 m, l'exposition n'est pas importante et en général le risque d'avalanche est faible.
- **2** . Peu de difficultés techniques : pas de pentes raides (35° au maximum) mais le dénivelé comme l'exposition à la chute ou le danger objectif peuvent être importants.
- **3** . Entrée dans le ski-alpinisme : passages techniques, pentes longues à 35°, passages très courts jusqu'à 40-45°. Forêts assez denses même avec pentes faibles, chemins forestiers raides.
- **4** . Ski de couloir ou pente raide : 40 à 45° soutenu (plus de 200 m). Terrains de moyenne montagne très accidentés ou forêts très denses même avec pentes modérées.
- **5** . Pentas très raides : à partir de 45° très long (plus de 300 m), sinon à partir de 50° sur 100m.

Exposition (Cotation Volodia Shahshahani)

- dès 35°, il est impossible d'arrêter une chute sur neige glacée.
- à 45°, on n'enraye plus une chute par neige transformée.
- à partir de 50°, une chute non stoppée immédiatement est en général impossible à arrêter.

Outre le danger lié à la raideur de la pente, la cotation d'exposition rend compte de la présence d'un obstacle risquant de causer des blessures au skieur embarqué dans une glissade non contrôlée.

- **Exposition 1** : hormis des arbres ou cailloux, il n'y a pas de gros obstacles. L'exposition est celle de la pente elle-même : sur neige dure et pente forte, le risque de blessure est cependant important.
- **Exposition 2** : l'axe de la pente comprend une barre rocheuse assez importante qui aggraverait les risques de blessure en cas de chute. Si l'envol est certain, le risque de percussion ne l'est pas. Les couloirs modérément tournants font aussi partie de cette catégorie.
- **Exposition 3** : le skieur effectuant une chute passerait par-dessus des falaises importantes, mais l'impact avec un obstacle n'est pas absolument certain. Les couloirs très tortueux avec risque de percussion font partie de cette catégorie (mort assez probable).
- **Exposition 4** : parois très hautes (ou obstructions de type chatières) avec rebonds multiples, percussions garanties, mort certaine.

L'exposition est une donnée essentielle du ski-alpinisme, le distinguant de l'escalade dans la mesure où l'on skie par principe sans assurance. L'importance du danger contracte les muscles du skieur et à tendance à inhiber sa faculté à prendre des décisions. L'exposition a donc pour conséquence d'augmenter la difficulté.

Les cotations 'S'

- **S1** : itinéraire facile ne nécessitant pas de technique particulière pour évoluer en sécurité, route forestière par exemple.
- **S2** : Pentas assez vastes, même un peu raides (25°), ou itinéraires vallonnés.
- **S3** : Inclinaison des pentes jusqu'à 35° (pistes noires les plus raides des stations, en neige dure). L'évolution en toutes sortes de neige doit se pratiquer sans difficultés techniques.
- **S4** : Inclinaison des pentes jusqu'à 45° si l'exposition n'est pas trop forte; à partir de 30° et jusqu'à 40° si l'exposition est forte ou le passage étroit. Une très bonne technique à ski devient indispensable.
- **S5** : Inclinaison de 45 à 50° voire plus si l'exposition est faible. À partir de 40° si l'exposition est forte. En plus d'une technique parfaite, la maîtrise nerveuse devient importante.
- **S6** : Au delà de 50° si l'exposition est forte, ce qui est le plus souvent le cas. Sinon à partir de 55° pour de courts passages peu exposés.
- **S7** : passages à 60° ou plus, ou saut de barres en terrain très raide ou exposé.

Escalade

- **2** : On peut-être amené à utiliser les main pour maintenir l'équilibre
- **3** : On est appelé à utiliser fréquemment les mains et à 'tirer' sur les prises
- **4** : Les mains sont obligatoires, les prises sont nombreuses et très bonnes, on peut passer de nombreuses façons différentes, la paroi ne dépasse que très rarement la verticale.
- **5** : Les prises se font plus petites et moins nombreuses. On a encore plusieurs solutions pour passer la paroi est franchement verticale (sauf évidemment pour les voies en dalle) et peut même la dépasser.
- **6** : Les prises sont franchement petites, plus rares, plus difficiles à tenir et plus espacées. On n'a le plus souvent qu'une seule façon de passer, les mouvements se font plus durs, on rencontre de plus en plus de dévers.
- **7** : Les prises sont très petites, peu nombreuses espacées, on n'a qu'une seule façon de passer, le dévers se fait de plus en plus présent, un entraînement spécifique devient nécessaire.
- **8, 9** : tout se complique encore, non seulement l'entraînement est indispensable mais les voies doivent être travaillées (sauf pour quelques extra terrestres), les prises ont disparu . C'est le haut et très haut niveau réservé à une élite peu nombreuse.

Escalade artificielle :

- **A0** : tous les points sont en place et résistent à une chute. Si vous rencontrez dans une voie de plusieurs longueurs une section A0, c'est généralement une longueur dite « tire clou », qui vous aide à franchir une section difficilement réalisable en libre ;
- **A1** : le grimpeur équipe lui-même la voie ou une partie de celle-ci, les points résistent à la chute. Le matériel utilisé est composé de pitons, de coinces, de friends, de coins de bois.
- **A2** : La cordée équipe la totalité de la voie. La majorité des points résistent à une chute. Certains passages sont plus techniques et les passages délicats correspondent entre 5 et 10 points successifs.
- **A3** : Les passages techniques sont plus longs et peuvent être réalisés sur crochets. Néanmoins des points bétons du type spits ou pitons scellés sont en place entre les passages techniques. La chute potentielle peut atteindre entre 20 et 25 mètres.
- **A4** : Très longues sections techniques, les points de progression (à opposer aux points d'assurage) peuvent avoir 10 mètres d'écart. La progression devient plus lente. Une longueur peut demander plusieurs heures. Des points solides entrecoupent ces sections très délicates. La chute potentielle peut atteindre les 50 mètres.
- **A5** : Extrême, tous les points sont des points de progression et pas des points d'assurage. La chute est interdite. L'ascension d'une longueur peut devenir interminable, de plusieurs heures à la journée.
- **A6** : Les points ne résistent qu'au poids du grimpeur. Les points et même les relais ne résistent pas à un vol. La chute est donc strictement interdite.

Alpinisme

2 entrées : la cotation technique globale de la course et la cotation engagement/éloignement

Cotation technique globale

Des cotations escalade et glace peuvent être ajoutées pour des passages techniques spécifiques

F Facile	<ul style="list-style-type: none">• terrain de marche facile (éboulis, arête de blocs facile)• névés faciles, pratiquement pas crevassés
PD Peu Difficile	<ul style="list-style-type: none">• le plus souvent encore terrain de marche facile, sûreté du pas accrue, passages d'escalade clairement disposés et sans problèmes (cotation escalade : 2 à 3)• en règle générale pentes peu raides, brefs pas-sages plus raides, peu de crevasses
AD Assez Difficile	<ul style="list-style-type: none">• assurage nécessaire à multiples reprises, passages d'escalade plus longs et exposés (cotation escalade 3 à 4)• pentes plus raides, occasionnellement assurage avec relais, nombreuses crevasses, petite rimaye
D Difficile	<ul style="list-style-type: none">• bon sens de l'itinéraire et maniement de corde efficace sont nécessaires, longs passages d'escalade, demandant le plus souvent l'assurage avec relais. Cotation escalade 4 à 5, début des cotations glace.• pentes très raides, demandant le plus souvent l'assurage avec relais, nombreuses crevasses, rimaye importante
TD Très Difficile	<ul style="list-style-type: none">• assurage avec relais constamment nécessaire dans les sections difficiles, escalade continuellement exigeante. Cotation escalade 5 sup / 6a• terrain escarpé continuellement, assurage avec relais continu
ED Extrêmement D.	<ul style="list-style-type: none">• ascensions de parois demandant un grand engagement. Cotation escalade 6b à 6c• passages très raides et verticaux.
EX ABO Abominable	<ul style="list-style-type: none">• ascensions de parois extrêmement raides, en partie surplombantes. Cotation escalade supérieur à 7a• escalade sur glace extrême

Cotation engagement/éloignement (en chiffre romain)

- **I** : L'itinéraire est court et s'effectue rapidement. Comme il est proche de la vallée, du refuge ou d'une remontée mécanique, les secours sont vite alertés et peuvent intervenir quel que soit le temps. Il est possible de faire demi-tour à tout moment. Par convention, les grandes voies sportives de basse altitude et les cascades de glace bien équipées ont un engagement de I.
- **II** : L'itinéraire est plus long (4h environ) et se déroule donc un peu plus loin de la vallée, du refuge ou d'une remontée mécanique. Néanmoins, il est possible de faire demi-tour à tout instant. Les secours peuvent être avertis assez rapidement.
- **III** : L'itinéraire s'étale sur plus d'une demi-journée et ne se déroule plus aux abords directs de la vallée, d'un refuge ou d'une remontée mécanique. Il n'est plus forcément visible depuis la civilisation. La retraite est possible mais commence à être délicate. En cas de mauvais temps, les secours peuvent connaître de grosses difficultés pour apporter leur aide aux alpinistes.
- **IV** : L'itinéraire s'étale sur une journée complète. Il n'est pas accessible directement depuis une vallée, un refuge ou une remontée mécanique. Le parcours est long et n'est en général pas visible depuis la civilisation. La retraite est délicate. Un point de non retour peut être rencontré. En cas de mauvais temps, l'itinéraire peut s'avérer très dangereux et les secours ne peuvent intervenir.
- **V** : L'itinéraire est très long et demande entre 12 et 24h d'effort. L'accès est difficile. La retraite est délicate dès l'attaque de la voie. Rapidement il n'est plus possible de faire demi-tour. Les échappatoires sont rares et délicats. En cas de mauvais temps ou de problème, les alpinistes doivent compter sur eux-mêmes.
- **VI** : L'itinéraire est long et peut demander plusieurs jours. L'approche est aussi longue et délicate. L'itinéraire est totalement isolé. Une fois engagé, il n'est plus possible de faire demi-tour. Les échappatoires sont des courses en soi. Une totale autonomie de la cordée est requise dans la difficulté.

Glace

Cotation technique

- **1** : Balade sur glace avec crampons. On commence à utiliser les piolets tractions et les broches à glaces. Itinéraire avec des passages à 60°
- **2** : Une longueur à 60°, courtes marches raides, glace de bonne qualité, bonnes protections et bons relais. Passages à 60/70 avec de bonnes possibilités d'assurage (qq mètres possible à 80°)
- **3** : Glace à 70/80° glace épaisse. Parties raides mais bons repos et bonnes protections et relais.
- **4** : Glace à 75/85° entre de bons relais, avec une partie raide ou verticale (inférieur à 10m),. possibilité de bonnes protections et relais.
- **5** : Une longueur plus sérieuse (soutenue avec un grand passage supérieur à 20m à 85/90°, requérant une bonne aisance technique.
- **6** : Une longueur très soutenue supérieur à 35m à 85/90° et passage possible à 95°, avec peu de points de repos, relais pendus. Moins bonnes protections. Haut niveau technique indispensable.
- **7** : Une longueur verticale en glace fine ou de mauvaise cohésion. Protection difficile ou impossible. Mental inébranlable indispensable. Expert only !

Engagement et éloignements pour les cascades de glace

- **I** : Escalade courte, relais protégés, descente facile. Aucun engagement, pas de danger objectif.
- **II** : Une ou deux longueurs, peu de dangers objectifs ou sur de courtes portions de l'itinéraire. Descente en rappel.
- **III** : Plusieurs longueurs ou approche longue demandant une bonne connaissance des déplacements en hiver. Danger objectif sur une bonne partie de l'itinéraire.
- **IV** : Dangers objectifs pendant l'approche ou l'ascension. Descente longue ou obligation de continuer pour sortir.
- **V** : Itinéraire long souvent en haute montagne. Parcours délicat et engagé posant des problèmes de choix d'itinéraire et d'assurage. Descente difficile, retraite aléatoire.
- **VI** : Longue voie dans une face alpine ne pouvant être escaladée en une journée que par les meilleurs grimpeurs. Problèmes logistiques liés aux hivernales, l'altitude et l'éloignement.
- **VII** : Grade VI, mais avec une ampleur et une continuité telles que la voie justifie un grade supplémentaire.

Complément pour les cascades

Pour les voies difficiles, on peut préciser les caractères exceptionnels par :

M : pour les voies mixtes

R : pour la glace très peu épaisse

X : pour les structures fragiles

Escalade mixte

Correspond au passage rocheux/glace/neige mixte (genre un pied dans la neige, un crampon sur une réglette, un piolet dans une fissure un autre dans une veine de de glace). Cette cotation peut apparaître lorsqu'il y a nécessité d'utiliser des technique de 'dry tooling' (crampon et piolet dans le rocher)

M1-M3 : Facile, peu pentu. L'utilisation de piolet(s) n'est pas obligatoire

- **M4** : Le grimpeur se tient verticalement et peut avoir recours aux techniques du dry-tooling.
- **M5** : Quelques sections verticales.
- **M6** : Vertical à légèrement déversant
- **M7** : Déversant. Dry-tooling difficile. Moins de 10m d'escalade difficile.

Rando parapente

F

Décollage : L'aire est largement dégagée.

Il y a de la place pour courir et rattraper une mauvaise montée de voile.

Terrain peu agressif, peu de risque d'accrocher une suspente ou d'abîmer la voile.

Atterrissage : L'aire est large, dégagée de tous cotés ou presque, les obstacles sont peu nombreux et facilement repérables. On peut faire une approche type Boeing de plusieurs cotés.

PD

Décollage L'aire est dégagée mais il y a moins de place pour courir, ou bien le terrain est plus propice à l'accrochage d'une suspente (prévol à soigner).

Atterrissage ; Il y a des obstacles notables (lignes électriques, arbres, maisons...), ou le terrain est un peu plus court. Le type d'approche est libre mais l'approche doit être soignée.

AD

Décollage L'aire est moins dégagée (obstacles en sortie de déco) ou assez courte, une bonne maîtrise de la montée de voile et du décollage est nécessaire.

Atterrissage ; Le terrain est assez court ou un peu encombré, un type d'approche particulier (PTU, PTL) s'impose souvent (sur panneau FFVL quand il y en a).

D

Décollage Le déco est particulièrement court et/ou pentu et/ou encombré.

Atterrissage ; Terrain petit ou très encombré d'obstacles, difficile de faire une belle finale.

ED

Décollage Le déco est court et/ou pentu ou type falaise.

Atterrissage ; Le terrain est vraiment petit ou encombré, nécessitant par exemple les oreilles pour casser la finesse, ou des virages très près du sol.

Vélo de montagne

Classification Vélorizons

Niveau physique

	Distance et dénivelée	Vous êtes
1	Distance : 25 à 35 km par jour selon le profil. Dénivelée : maximum 600 mètres cumulés sur la journée	Une personne ayant une activité sportive irrégulière, qui aime le VTT mais qui en a une pratique seulement occasionnelle.
2	Distance : 35 à 55 km par jour selon le profil. Dénivelée : maximum 1500 mètres cumulés sur la journée	Une personne entretenant sa forme physique et pratiquant régulièrement le VTT au moins la moitié de l'année (une sortie par semaine minimum).
3	Distance : 45 à 70 km par jour selon le profil. Dénivelée : maximum 2200 mètres cumulés sur la journée	Une personne ayant une bonne condition physique, pratiquant régulièrement le VTT tout au long de l'année (une sortie par semaine minimum), ou un sport d'endurance à la "mauvaise saison".

Niveau technique

	Type de terrain rencontré	Savoir faire technique nécessaire
1	Chemins ou sentiers roulant, sans obstacle, petites routes peu fréquentées.	Pas de savoir-faire technique obligatoire. les quelques passages techniques sont très courts et peuvent être passés à pied.
2	Chemins ou sentiers ("singles") alternant passages roulants (en majorité), et passages comportant des "obstacles" pouvant être évités (caillou, souche d'arbre, racine, etc), ou sentiers un peu plus pentus.	Maîtriser son freinage, placer sa roue avant de façon précise, choisir une trajectoire idéale.
3	Sentiers étroits ("singles") comportant des cassures ou des obstacles ne pouvant être évités, avec des passages parfois très pentus.	Piloter avec précision et sûreté, maîtriser parfaitement son freinage, savoir aborder des passages raides, choisir une trajectoire idéale à vitesse très lente, franchir des petits obstacles, bien connaître ses limites sur les passages engagés.