

COTATIONS DE L'ACTIVITE

- COTATIONS TECHNIQUES INTERNATIONALES MONTAGNE

T1: RANDONNÉE

Sentier bien tracé. Terrain plat ou en faible pente, pas de risques de chute.

Exigences : Aucune, convient aussi pour baskets. L'orientation ne pose pas de problèmes, en général possible même sans carte.

T2 :RANDONNÉE EN MONTAGNE

Sentier avec tracé ininterrompu. Terrain parfois raide, risques de chute pas exclus.

Exigences : Avoir le pied assez sûr. Chaussures de trekking recommandées. Capacités élémentaires d'orientation.

T3 : RANDONNÉE EN MONTAGNE EXIGEANTE

Sentier pas forcément visible partout. Les passages exposés peuvent être équipés de cordes ou de chaînes. Eventuellement appui des mains nécessaire pour l'équilibre. Quelques passages exposés avec risques de chute, pierriers, pentes mêlées de rochers sans trace.

Exigences : Avoir le pied très sûr. Bonnes chaussures de trekking. Capacités d'orientation dans la moyenne. Expérience élémentaire de la montagne souhaitable.

- COTATIONS PROVISOIRES TRAIL (En attente du référentiel de la FFCAM)

- - COTATIONS TECHNIQUES (TARBES)

- **NIVEAU 1 FACILE**, dénivelé inférieur à 500m
- **NIVEAU 2 MOYEN**, dénivelé compris entre 500m et 1500m
- **NIVEAU 3, DIFFICILE**, dénivelé compris entre 1500m et 2500m
- **NIVEAU 4, TRES DIFFICILE** dénivelé supérieur à 2500m

- - COTATIONS PHYSIQUES TRAIL (TARBES)

NIVEAU I : capable de courir une distance comprise entre 5km et 10km en 1h-1h30 sans s'arrêter, les montées se font en marchant, rythme faible à modéré,

NIVEAU 2 : capable de courir une distance comprise entre 10 et 20km entre 1h30 et 4h00 sans s'arrêter, les montées ou pentes raides se font en marchant, rythme normal à rapide,

NIVEAU 3 : capable de courir une distance comprise entre 20 et 30km entre 3h30 et 7h00 sans s'arrêter, les montées se font en marchant, rythme normal à rapide,

NIVEAU 4 : capable de courir une distance comprise entre 30km et 4h00 entre 07h00 et 11h00, les montées se font en marchant, rythme normale à rapide,

EXEMPLE /

SORTIE NIVEAU PHYSIQUE : 1 – NIVEAU TECHNIQUE : 2 MOYEN

SORTIE NIVEAU PHYSIQUE : 3 – NIVEAU TECHNIQUE : 2 MOYEN