



## Évaluez votre niveau

Pour réussir le stage ou le voyage de votre choix, la pratique régulière d'une activité sportive tout au long de l'année et un entraînement ciblé sur 2 ou 3 mois avant votre départ sont une garantie de réussite.

Un entraînement intensif de dernière minute ne sert à rien, bien au contraire : vous devez arriver préparé et en pleine forme. Attention également à ne pas vous baser uniquement sur vos performances des années précédentes mais sur vos capacités actuelles.

### ■ Niveau physique



**1**

Bon marcheur capable de randonner 4 à 6 heures par jour à 250 mètres de dénivellée à l'heure. Dénivellée : 600 à 800 mètres par jour



**2**

Bon marcheur, randonnant régulièrement en montagne, ayant déjà fait des circuits de plusieurs jours et capable de marcher 6 à 8 heures par jour à 250 mètres de dénivellée à l'heure Dénivellée : 600 à 800 mètres par jour.



**3**

Sportif confirmé, randonnant régulièrement, ayant déjà fait des circuits de plusieurs jours et capable de marcher au moins 8 heures par jour à 300 mètres de dénivellée à l'heure Dénivellée : 1000 à 1300 mètres par jour



**4**

Grand sportif ou montagnard aguerri, acceptant l'engagement tant physique que moral, les étapes soutenues de 8 à 12 heures. Grande endurance à l'effort. Dénivellée : 1300 à 1800 mètres par jour

### ■ Niveau technique



**1**

Courses de cotation F (facile) et PD (Peu Difficile), pentes de neige peu raides : 30° maximum, passages faciles en rocher de cotation II\*



**2**

Courses de cotation AD (Assez Difficile), pentes de neige et glace à 40° maximum, escalade assez facile de cotation II et III\*



**3**

Courses de cotation D (Difficile) à TD (Très difficile), pentes de neiges et glace à 55°, escalade de cotation IV et V\*



**4**

Courses de cotation ED (Extrêmement Difficile), longues, soutenues et engagées, pentes de neige et glace à 70°, escalade de cotation VI\*

*\* Un passage d'escalade en montagne est beaucoup plus difficile qu'en falaise : il y a l'altitude, le froid, l'engagement, le poids du sac à dos....*

### ■ Niveau de ski



**1**

Grand débutant hors-piste : en station, les pistes rouges/noires ne vous font pas peur, vous savez faire des conversions avales. Pentes de neige à 35° maximum. Vous perfectionnerez votre technique de descente dans toutes les neiges avec votre guide.



**2/3**

Bon skieur passant partout : Vous passez quelle que soit la neige et quel que soit votre style, vous maîtrisez la conversion avale. Vous êtes capable de descendre une piste noire avec un sac à dos de 8 kilos environ. Courts passages possibles nécessitant de marcher avec des crampons. Vous avez déjà pratiqué la randonnée à ski.



**4**

Très bon skieur et très bon randonneur à ski : vous êtes capable d'évoluer en toutes neiges sur des pentes à 40° maximum. Vous avez déjà fait plusieurs raids à ski. Certains passages aériens ou techniques demandent une bonne expérience du ski de randonnée : portage des skis sur le sac, utilisation de piolets et crampons...