



PAREMPUYRE VERTICAL

SECURITE ET NIVEAUX DE RANDONNEES

Quand on fait de la randonnée en montagne, la sécurité est très importante. Le fait d'être mal équipé, de manquer d'expérience ou de forme peut être néfaste pour soi-même mais également pour un groupe d'où la nécessité de bien se connaître. Afin d'y arriver voici quelques outils utiles pour se situer sur une sortie.

"Ce qui est facile pour les uns peut s'avérer difficile pour les autres".

1/ Mon expérience:

PROMENEUR:

- Je n'ai jamais évolué en montagne
- Je marche en plaine ou en forêt occasionnellement
- Je dois améliorer ma condition physique car mon endurance est limitée,
- Mon sens de l'orientation me fait encore quelquefois défaut
- L'utilisation d'une carte et le fonctionnement d'une boussole me sont inconnus,
- Je n'ai pas de chaussures montantes pour un bon maintien de la cheville.

MARCHEUR:

- Je n'ai jamais évolué en montagne (ou ma connaissance de la montagne reste superficielle)
- Je marche en plaine ou en coteau plusieurs heures sans problèmes,
- Je suis en assez bonne forme physique,
- Mon sens de l'orientation me fait encore quelquefois défaut,
- J'ai des chaussures de marche et un petit sac à dos dans lequel j'ai eau, nourriture, vêtements chauds et de pluie.

RANDONNEUR:

- J'ai l'expérience courante de la moyenne montagne,
- Je suis en bonne forme physique,
- Je sais m'orienter, utiliser une carte, je me renseigne sur la météo avant de partir.
Sortir des sentiers tracés et balisés ne m'effraie pas.
- Je suis correctement équipé (chaussures de montagne, sac à dos),

RANDONNEUR EXPERIMENTE:

- J'ai l'expérience de la haute montagne (j'y pars fréquemment)
- Je sais me servir d'un piolet, passer des névés,
- Je sais utiliser mes mains lorsque la corde d'assurance n'est pas indispensable, pour le plaisir de faire du rocher.

2/ Quel est mon niveau physique?

COOL:

- Je marche jusqu'à 5 heures avec un sac à dos pour la journée,
- Je pratique la marche occasionnellement (2 à 3 fois par mois) et je ne crains pas la succession des jours d'activité,
- 400m de dénivelée à la journée.

MOYEN:

- Je marche jusqu'à 7 heures avec sac à dos pour la journée,
- Je fais du portage sur plusieurs jours
- 600m de dénivelée à la journée.

SOUTENU:

- je marche jusqu'à 9 heures avec sac à dos pour la journée,
- Je pratique la randonnée régulièrement, à bonne allure, en terrain accidenté.
- Je fais du portage sur plusieurs jours,
- plus ça monte et plus je suis heureux!
- 1000m de dénivelée à la journée.

SPORTIF:

- Je marche plus de 9 heures avec sac à dos pour la journée,
- Je fais du portage sur plusieurs jours,
- Je pratique 1 ou plusieurs sports d'endurance,
- Plus de 1000m de dénivelée à la journée.

3/ Quel est le niveau technique du parcours proposé?

Itinéraire montagnard de niveau I:

Sortie qui se déroule sur des sentiers en bon état ou hors sentiers mais avec de faibles montées ou descentes.

Itinéraire montagnard de niveau II:

Itinéraire qui peut être en partie raide, des pierriers, des éboulis ou des névés et qui peut demander de l'attention. Accès à toute personne ayant un niveau physique moyen sans pour autant avoir une grande expérience de la montagne.

Itinéraire montagnard de niveau III:

Passages délicats, aériens (vide souvent présent) et exposés: pentes très raides, pierriers et éboulis instables, névés pentus exigeant l'usage du piolet, passages rocheux n'obligeant pas cependant à une véritable escalade. Itinéraire demandant de l'attention et de la sûreté.

Itinéraire montagnard de niveau IV:

Randos de haute montagne recouvrant à quelques techniques de base d'alpinisme, en neige, glace ou rocher.