

RANDONNEE ALPINE CAF BOURGES

La randonnée alpine comprend 4 niveaux : T4, T5, T6 et alpinisme F (Facile). *La randonnée montagne est codifiée jusqu'au niveau T3. (T = Terrain)*

Le niveau des sorties est identifié dans l'agenda de la façon suivante :

 **Le niveau technique** de la sortie est représenté par des montagnes

Le niveau technique correspond à l'itinéraire prévu, indépendamment des conditions rencontrées au moment de la sortie (météo-nivo-hydrologie...). En fonction des conditions, l'itinéraire prévu peut être modifié par l'encadrant.

 **La forme physique** requise est représentée par des sacs à dos

La forme physique requise pour participer à une sortie dépend de la durée de l'effort, du dénivelé et/ou de la distance cumulée, et de la rapidité des participants.

Le niveau technique de la sortie et la forme physique requise sont renseignés pour chaque sortie et vous permette de savoir si vous êtes en capacité de participer à une sortie ou non. Consulter l'agenda des sorties.

- **Technique**  Randonnée montagne T3 - Sentier avec tracé ininterrompu. Terrain parfois raide, risques de chute pas exclus.
- **Technique**   Randonnée alpine T4 - Trace parfois manquante. L'aide des mains est quelquefois nécessaire pour la progression. Terrain assez exposé, pentes herbeuses délicates, pentes mêlées de rochers, névés faciles.
- **Technique**    Randonnée alpine T5 et T6 - Traces parfois manquantes. Les passages exposés peuvent être ou non équipés de cordes ou de chaînes. L'aide des mains est quelquefois nécessaire pour la progression. Passages exposés avec risques de chute, pentes herbeuses délicates, pierriers, pentes mêlées de rochers, névés faciles. Connaissances élémentaires du maniement du piolet et/ou de la corde ainsi que quelques techniques d'assurage.
- **Technique**     Randonnée alpine - alpinisme F (facile) - La plupart du temps sans trace, passages d'escalade jusqu'à II. En général non balisé. Terrain exposé, exigeant, pentes raides mêlées de rochers. Passages possibles sur glaciers ou névés avec risques évidents de glissade ou de chutes. Très bonne expérience alpine et habitude du matériel technique de base d'alpinisme ainsi que de l'assurage.
- **Physique**  Sortie facile. Dénivelé jusqu'à 800 m et/ou distance jusqu'à 12 km.
- **Physique**   Sortie nécessitant une bonne condition physique. Dénivelé + de 800 m à 1200 m ou distance jusqu'à 15 km.
- **Physique**    Sortie nécessitant une très bonne condition physique. Dénivelé + 1200 à 1500 m ou distance 15 à 20 km.
- **Physique**     Sortie nécessitant une excellente condition physique. Dénivelé + de plus de 1500 m ou distance supérieure à 20 km.

Le poids du sac et le caractère itinérant d'une sortie influent sur le niveau physique requis.