

# Définitions et exemples de cotations des itinéraires pédestres

## Cotation générale (distance / temps / dénivelé)

	Distances / Temps de marche		
	jusqu'à 8 km / 2 à 3h00	de 8 à 15 km / 4 à 6h00	plus de 15km / Plus de 6h00
<b>Dénivelés</b>			
jusqu'à 500 m	R1	R2	R3
de 500 à 900 m	R2	R2	R3
plus de 900 m	R3	R3	R3

## Cotation technique

### **T1 : Randonnée**

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

Exigences: savoir marcher (!). chaussures « types trail » acceptables.

Exemples : le tour du Lac de Chevelu, le tour de la Montagne des Princes, les Trois Bornes.

### **T2 : Randonnée en moyenne montagne**

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

Exigences: avoir le pied assez sûr, chaussures de trekking recommandées.

Exemples : La Galoppaz, le Col de Plan Séry, Pointe de Banc Plat.

### **T3 : Randonnée en moyenne montagne exigeante**

Sentier pas forcément visible partout. Les passages exposés peuvent être équipés de cordes ou de chaînes. Éventuellement. 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, expérience élémentaire de la montagne souhaitable.

Exemples : le Grand Van, la Grande Sure, le Granier par les Barres.

### **T4 : Randonnée alpine**

Traces parfois manquantes. L'aide des mains est quelquefois nécessaire pour la progression. Terrain déjà assez exposé, pentes herbeuses délicates, pentes mêlées de rochers, névés faciles.

Exigences: être familier du terrain exposé, chaussures de trekking rigides, expérience alpine indispensable. En cas de mauvais temps le repli peut s'avérer difficile.

Exemples : le Trélod, la Crête des Gîtes.

### **T5 : Randonnée alpine exigeante**

L'itinéraire est souvent sans traces. Une très bonne capacité d'orientation est nécessaire. Terrain exposé, exigeant, pentes raides mêlées de rochers. Quelques passages d'escalade faciles: 2 maximum (ponctuellement jusqu'à 3c si le pas est très court et la chute sans conséquence). névés, non crevassés, pouvant nécessiter l'usage de crampons mais ne nécessitant pas, habituellement, le matériel d'encordement. Le matériel et les techniques d'alpinismes peuvent être employés occasionnellement pour un passage ponctuel mais pas comme un moyen de progression continu.

Exigences: chaussures de haute montagne, évaluation sûre du terrain nécessaire, bonne expérience de la haute montagne et connaissances élémentaires du maniement du piolet et de la corde.

Exemples : le Grand Galibier, l'Arcalod, les Lances de Malissard par le Sangle de Fontanieu.