

N/R : P 12060

## NOTE DE SERVICE

La présente note a pour but de définir les niveaux techniques et physiques destinés à caractériser les actions de la commission Randonnée pédestre du CAF Anjou.

Les actions de la commission Randonnée pédestre du CAF Anjou sont réservées aux seules personnes dont les compétences correspondent rigoureusement aux niveaux techniques et physiques définis ci après, annoncés sur le calendrier annuel des actions sportives du club, et sur le site internet du club.

Les pictogrammes de niveaux, pour la commission Randonnée Pédestre du CAF Anjou, sont représentés par : un, deux, trois ou quatre randonneur(s) stylisé(s) de couleur blanche, situé(s) chacun dans un cercle de couleur vert foncé inscrit(s) dans un carré ou un rectangle de couleur : vert clair pour les niveaux techniques et rose pour les niveaux physiques.

Les responsables de l'encadrement d'une sortie ont toute latitude pour refuser la participation de tout(e) candidat(e) supposé(e) ne pas correspondre au niveau technique et/ou au niveau physique défini sur le calendrier des actions du club et sur le site internet du club.

Au paragraphe 3, en fin de note, à titre d'information, figure un tableau définissant l'allure du passage rocheux le plus difficile d'une longueur ou d'une voie.

### 1. DÉFINITION DES NIVEAUX TECHNIQUES.



#### 1.1. NIVEAU TECHNIQUE 1 RANDONNEUR : À l'attention particulière de la débutante et du débutant.

Les parcours de niveau technique 1 :

- 1.1.1. Empruntent des chemins ou des pistes bien tracés.
- 1.1.2. N'exigent aucune expérience en matière d'orientation, de lecture de carte ou d'itinéraire.
- 1.1.3. N'exigent pas l'emploi des mains pour progresser.
- 1.1.4. Excluent, en montagne, tout passage sur nêvé ou langue glaciaire.
- 1.1.5. Impliquent que les participants puissent cheminer sans gêne sur des crêtes ou sentiers en balcon surplombant 100 m de "vide".

\*\*\*\*\*

- ⊕ membre de la Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne 24 avenue de Laumière 75 019 PARIS
- ⊕ membre de la Fédération Française des Clubs Omnisports 4 rue Léon Salagnac 92 240 MALAKOFF
- ⊕ membre de la Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade 8-10 quai de la Marne 75 019 PARIS
- ⊕ membre de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre 64 rue Dessous des Berges 75 013 Paris



## 1.2. NIVEAU TECHNIQUE 2 RANDONNEURS : C'est le niveau technique de la randonneuse et du randonneur classique.

Les parcours de niveau technique 2 exigent que chaque participant(e) :

- 1.2.1. Possède une certaine autonomie en matière d'orientation. En conséquence, chacun doit :
  - 1.2.1.1. Connaître exactement les points de départ et d'arrivée de l'itinéraire ainsi que les points caractéristiques se situant sur le parcours.
  - 1.2.1.2. Savoir lire et utiliser un topo de randonnée.
  - 1.2.1.3. Pouvoir s'orienter à l'aide d'une carte topographique et de créer un itinéraire.
  - 1.2.1.4. Être en mesure d'utiliser les moyens de communication personnels ou mis à disposition.
- 1.2.2. Ait la capacité d'utiliser ses mains pour progresser sur de courts ressauts ne dépassant pas 5 m de dénivelé pour un niveau maximum III a en escalade. Un encordement peut être requis pour les moins aguerris.
- 1.2.3. Soit apte à franchir des passages de névés ou langues glacières non crevassées dont la pente n'excède pas 15 %. Ces traversées qui ne présentent aucun risque ne nécessitent pas l'utilisation de matériels spécifiques.
- 1.2.4. Soit apte à utiliser les câbles et moyens de progression, à demeure, situés sur l'itinéraire.
- 1.2.5. Soit insensible à tous les types de parcours aériens et vertigineux.
- 1.2.6. Ne soit pas sujet(te) à la claustrophobie.
- 1.2.7. Soit apte à l'emprunt d'itinéraires hors pistes et sentiers, sur des pentes constituées de pierriers, de sable ou de terrains instables.

**Nota** : Sur des parcours de niveau 2, le port du casque peut être requis.

\*\*\*\*\*



## 1.3. NIVEAU TECHNIQUE 3 RANDONNEURS : C'est le niveau technique de la randonneuse et du randonneur de moyenne montagne

Les parcours de niveau technique 3 exigent que chaque participant(e) :

- 1.3.1. Maîtrise parfaitement les techniques liées aux parcours de niveau technique "2 randonneurs".
- 1.3.2. Ait la capacité d'utiliser ses mains pour progresser sur des ressauts ne dépassant pas 25 m de dénivelé pour un niveau maximum III b en escalade. Un encordement peut être requis pour les moins aguerris.
- 1.3.3. Maîtrise parfaitement l'emploi de la boussole, de l'altimètre et des cartes topographiques.
- 1.3.4. Soit apte à franchir des passages de névés ou langues glacières non crevassées dont la pente n'excède pas 25 %. Ces traversées peuvent exiger l'emploi de matériel spécifique (crampons, piolet, bâtons, baudrier, corde, nœud d'auto assurance, casque).
- 1.3.5. Soit apte à donner l'alerte et à déclencher les secours.

\*\*\*\*\*

- ✦ membre de la Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne 24 avenue de Laumière 75 019 PARIS
- ✦ membre de la Fédération Française des Clubs Omnisports 4 rue Léon Salagnac 92 240 MALAKOFF
- ✦ membre de la Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade 8-10 quai de la Marne 75 019 PARIS
- ✦ membre de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre 64 rue Dessous des Berges 75 013 Paris



#### 1.4. NIVEAU TECHNIQUE 4 RANDONNEURS : C'est le niveau technique de la randonneuse et du randonneur de haute montagne

Les parcours de niveau technique 4 exigent que chaque participant(e) :

- 1.4.1. Maîtriser parfaitement les techniques liées aux parcours de niveau technique "3 randonneurs".
- 1.4.2. Ait la capacité d'utiliser ses mains pour progresser sur des ressauts ne dépassant pas 25 m de dénivelé pour un niveau maximum III c. en escalade. Un encordement peut être requis pour les moins aguerris.
- 1.4.3. Possède une parfaite maîtrise de l'emploi du GPS.
- 1.4.4. Ait la capacité de franchir des névés importants et des langues glacières, dont la longueur cumulée ne peut pas excéder 50 % du circuit et dont les pentes ne doivent pas excéder 30%. Ces traversées peuvent exiger l'emploi de matériel spécifique (crampons, piolet, bâtons, baudrier, corde, nœud d'auto assurance, casque).
- 1.4.5. Soit familiarisé avec la marche sur neige et glace avec des crampons et un piolet. L'encordement étant systématique, l'expérience de marche les anneaux à la main est indispensable.

\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*

## 2. DÉFINITION DES NIVEAUX PHYSIQUES.



#### 2.1. NIVEAU PHYSIQUE 1 RANDONNEUR : C'est le niveau Cool et Peinard.

- 2.1.1. Randonnée à la journée ou sur plusieurs jours.
- 2.1.2. Durée max 6 h/jour (hors pauses).
- 2.1.3. Dénivelé positif maximum : 500 m/jour.
- 2.1.4. Portage individuel pour la journée.
- 2.1.5. Allure de montée moyenne <300 m/h
- 2.1.6. Allure de marche moyenne sur plat 4 km/h.
- 2.1.7. Altitude maximum pouvant être atteinte : 2500 m.

\*\*\*\*\*

- ⊕ membre de la Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne 24 avenue de Laumière 75 019 PARIS
- ⊕ membre de la Fédération Française des Clubs Omnisports 4 rue Léon Salagnac 92 240 MALAKOFF
- ⊕ membre de la Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade 8-10 quai de la Marne 75 019 PARIS
- ⊕ membre de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre 64 rue Dessous des Berges 75 013 Paris



**2.2. NIVEAU PHYSIQUE 2 RANDONNEURS : C'est le niveau un peu moins Cool et un peu moins Peinard.**

- 2.2.1. Randonnée à la journée ou sur plusieurs jours.
- 2.2.2. Durée max 8 h/jour (hors pauses).
- 2.2.3. Dénivelé positif maximum : 1000 m/jour.
- 2.2.4. Portage individuel pour la journée + équipements individuels spécifiques.
- 2.2.5. Allure de montée moyenne < 400 m/h
- 2.2.6. Allure de marche moyenne sur plat 4 km/h.
- 2.2.7. Altitude maximum pouvant être atteinte : 3000 m.

\*\*\*\*\*



**2.3. NIVEAU PHYSIQUE 3 RANDONNEURS : C'est ici que les choses sérieuses commencent.**

- 2.3.1. Randonnée à la journée ou sur plusieurs jours.
- 2.3.2. Durée max 10 h/jour. (hors pauses).
- 2.3.3. Dénivelé positif maximum : 1400 m/jour.
- 2.3.4. Portage individuel pour chaque journée + équipements individuels spécifiques.
- 2.3.5. Allure de montée moyenne > 400 m/h
- 2.3.6. Allure de marche moyenne sur plat 4 km/h.
- 2.3.7. Altitude maximum pouvant être atteinte : 3800 m.

\*\*\*\*\*



**2.4. NIVEAU PHYSIQUE 4 RANDONNEURS : Là, c'est le pied, l'extase, le nec plus ultra (des randonneurs).**

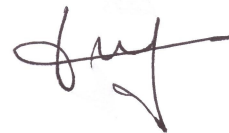
- 2.4.1. Randonnée sur plusieurs jours (entre 2 et 15 jours consécutifs) en autonomie totale ou partielle
- 2.4.2. Durée max. 12 h/jour (hors pauses).
- 2.4.3. Dénivelé positif maximum : 1800 m/jour.
- 2.4.4. Portage individuel correspondant au type d'hébergement et de subsistance prévus.
- 2.4.5. Allure de montée moyenne > 400 m/h
- 2.4.6. Allure de marche moyenne sur plat 4 km/h.
- 2.4.7. Altitude maximum pouvant être atteinte : 3800 m

- ⊕ membre de la Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne 24 avenue de Laumière 75 019 PARIS
- ⊕ membre de la Fédération Française des Clubs Omnisports 4 rue Léon Salagnac 92 240 MALAKOFF
- ⊕ membre de la Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade 8-10 quai de la Marne 75 019 PARIS
- ⊕ membre de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre 64 rue Dessous des Berges 75 013 Paris

## 3. ÉCHELLE DE DÉFINITION DES NIVEAUX FRANÇAIS ET UIAA EN ESCALADE

France	UIAA	ALLURE DU PASSAGE LE PLUS DIFFICILE D'UNE LONGUEUR OU D'UNE VOIE
3a 3b 3c		Mouvements rectilignes avec de grosses prises plus éloignées les unes des autres en fonction des sous catégories : a, b, ou c.
4a 4b 4c		Mouvements rectilignes avec des prises plus petites et plus éloignées les unes des autres, en fonction des sous catégories : a, b, ou c.
5a 5b 5c	V+ VI- VI	Mouvements plus complexes et pentes raides. Les prises deviennent plus petites.
6a 6b	VI+ VII- VII	Quelques fois une prise de pieds et/ou de main peuvent manquer. Peut nécessiter un entraînement spécifique mais réalisable par la plupart des individus.
6c 7a	VIII- VIII VIII+	Les prises sont minuscules ou manquantes pour la plupart des mouvements. La pente raide ou en dévers, nécessite de la technique pour passer certains passages.
7b 7c	IX- IX IX+	Les problèmes sont de plus en plus difficiles à résoudre. Les enchaînements de mouvements deviennent compliqués. Les prises sont très limitées et extrêmement petites sur les pentes raide et larges sur les dévers presque horizontaux.
8a 8b	X- X X+	Même chose que 7b, 7c en plus difficile. L'entraînement spécifique est nécessaire. Peu de grimpeurs atteignent ce niveau.
8c 9a	XI- XI	Irréel ! C'est comme grimper sur du verre en dévers. Niveau mondial mais c'est possible, il existe des voies qui ont même été cotées 9a+. Mais en général, seul leurs ouvreurs on pu les réussir !

Sébastien GUION  
Président du CAF Anjou



- ⊕ membre de la Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne 24 avenue de Laumière 75 019 PARIS
- ⊕ membre de la Fédération Française des Clubs Omnisports 4 rue Léon Salagnac 92 240 MALAKOFF
- ⊕ membre de la Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade 8-10 quai de la Marne 75 019 PARIS
- ⊕ membre de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre 64 rue Dessous des Berges 75 013 Paris