



📄 IMPORTANCE DES NIVEAUX MOYENS DES RANDONNEES

Mise à jour du 16/06/2009

MARCHE

3 niveaux d'effort Physique **P**

- P1 allure comprise entre 150 et 250 m dénivelée/heure.
- P2 allure comprise entre 250 et 400 m dénivelée/heure.
- P3 allure supérieure à 400 m dénivelée/heure.

3 niveaux de difficultés Techniques **T**

- T1 sentiers faciles sans difficulté notoire.
- T2 sentiers assez difficiles exigeant un bon entraînement.
- T3 sentiers difficiles et/ou vertigineux avec passages délicats.

RAQUETTES

3 niveaux d'effort Physique **P**

- P1 allure comprise entre 100 et 200 m dénivelée/heure.
- P2 allure comprise entre 200 et 300 m dénivelée/heure.
- P3 allure supérieure à 300 m dénivelée/heure.

3 niveaux de difficultés Techniques **T**

- T1 pentes très faibles sans difficulté notoire.
- T2 pentes faibles sans risques dans les conditions habituelles.
- T3 pentes moyennes pouvant présenter des risques.

Il est RECOMMANDE aux participants et IMPERATIF pour les animateurs d'être en possession d'un Arva + pelle + sonde lors des randonnées raquettes de niveau T2 et T3.

Ces niveaux précisent pour chaque sortie programmée les cadences minimale et maximale de la montée (P) et le niveau d'expérience et d'entraînement qui est nécessaire (T).

Les participants doivent respecter la cadence minimale et ne pas imposer au groupe une cadence supérieure au maximum défini même si leur capacité est supérieure. Le groupe a toujours le niveau du participant le plus faible !

La cadence de montée, la durée et la valeur de la dénivelée cumulée permet à chacun de choisir une randonnée de difficulté adaptée à son goût et à sa capacité sportive.



TOURING PEDESTRE ANNECIEN

Affilié à la FFRP
63, avenue de Genève
74000 ANNECY

<http://www.rando-tpa.info>

Définition des niveaux moyens des randonnées

TOURING PEDESTRE ANNECIEN
BP 25 - 74001 ANNECY Cedex

Annexe 9 AG 22/11/2007
Mise à jour : 06/11/07

DÉFINITION DES NIVEAUX MOYENS DE RANDONNÉE

Utilisables pour le programme hebdomadaire et le rapport d'activités

Difficultés Techniques → Physiques ↓	T 1	T 2	T 3
	P 1	P1 T1 N1 = Niveau 1	P1 T2
P 2	P2 T1	P2 T2	P2 T3
P 3	P3 T1	P3 T2	P3 T3
	N3 = Niveau 3		

Obligations

1 - Les sorties non programmées, marche ou raquettes, doivent obligatoirement être de niveau 1 et ne pas doubler les sorties de niveau 1 du programme hebdomadaire du même jour.

2 - Les sorties non programmées au programme trimestriel, mais programmées par les animateurs le lundi précédant ces sorties, ne doivent pas doubler les sorties de mêmes difficultés programmées sur ce dit programme trimestriel quel qu'en soit le jour.

3 - Sauf exception, le même jour, les sorties programmées sont limitées à 4 et les heures de départ doivent être décalées.



TOURING PEDESTRE ANNECIEN

Affilié à la FFRP
63, avenue de Genève
74000 ANNECY

<http://www.rando-tpa.info>

Pour résumer

- le niveau moyen 1 est accessible à toute personne qui est capable de randonner en montagne. Le minimum de capacité demandé permet à tous d'accéder à des terrains faciles, sans difficultés notoires et de pentes très faibles en hiver.
- le niveau moyen 2 demande une bonne condition physique pour la pratique de la randonnée en terrain assez difficile. Un bon entraînement et une bonne expérience de la randonnée en moyenne montagne est nécessaire. En hiver, la raquette se pratique avec un matériel adapté dans des pentes faibles, parfois en dévers, avec une prise de risques minimale dans les conditions habituelles.
- le niveau moyen 3 est caractérisé par une autonomie complète du participant qui peut être confronté à des situations difficiles qu'il doit assumer grâce à ses capacités acquises et sa bonne expérience de la randonnée montagnarde difficile. Il peut évoluer en terrain vertigineux avec des passages délicats. L'hiver, les randonnées peuvent se pratiquer dans des pentes moyennes pouvant présenter des risques. Le port de l'Arva, de la pelle et de la sonde est recommandé par précaution.

Importance du respect de ces niveaux

- Pour la sécurité car un participant doit pouvoir évaluer sa capacité à faire des randonnées en montagne. La probabilité d'accident d'un randonneur fatigué ou exténué devient importante, surtout au retour. Les secours sont difficiles, parfois problématiques. Une aggravation des conditions climatiques peut précipiter les choses par manque de marge de temps et de réserves d'énergie, surtout l'hiver.
- Pour le plaisir car la randonnée est avant tout un sport ludique et convivial permettant de communiquer avec les autres. Si le participant n'a pas « le niveau », sa sortie va devenir « une galère ». Il va gêner sa sortie et gêner les autres.
- Pour la santé car l'effort est une longue pratique. Les résultats de cette pratique sont patiemment et progressivement acquis. Le cœur, les articulations, les muscles, les tendons doivent être ménagés au maximum pour pouvoir se renforcer et servir le plus longtemps possible. Ils ne doivent pas être « matraqués » sans considération avec un grand risque de « lâcher » leur propriétaire avant l'âge.
- Pour l'animateur car sa liberté de choix de son itinéraire est déterminé par le niveau de sa sortie.

Lors d'une sortie de niveau 1, l'animateur a peu de possibilités de choix pour déterminer son itinéraire. Il doit le connaître, l'avoir déjà pratiqué et pouvoir évaluer les difficultés qu'il va rencontrer. Son groupe peut être composé de randonneurs novices ou peu expérimentés et il doit en tenir compte.

Lors d'une sortie de niveau 2, le groupe est composé uniquement de randonneurs expérimentés et entraînés qui peuvent faire face aux difficultés habituellement rencontrées en montagne. L'animateur peut emprunter des itinéraires définis sur la carte IGN TOP25 et se diriger d'après



TOURING PEDESTRE ANNECIEN

Affilié à la FFRP
63, avenue de Genève
74000 ANNECY

<http://www.rando-tpa.info>

cette carte. En cas de perte de son itinéraire, il lui est conseillé de rebrousser chemin, de revenir au dernier point connu puis de reprendre sa course avec le meilleur sentier possible. La présence d'un serre-file expérimenté est très utile et recommandée.

Lors d'une sortie de niveau 3, le groupe est caractérisé par l'autonomie complète des participants qui sont capables d'évaluer constamment par eux-mêmes, tout au long de l'itinéraire, leur situation et leur capacité à affronter les difficultés rencontrées qui peuvent être importantes. L'animateur, qui doit être compétent pour ce niveau, doit donc adapter ses décisions aux capacités des participants et aux conditions réelles du terrain. Il dispose d'une grande liberté d'adaptation.