




Niveaux

Pour chaque activité nous avons distingué 3 niveaux différents,
découverte, perfectionnement, confirmé, qui sont repris au début de tous les stages.
 Ils vous aideront à vous situer et à choisir le programme le mieux adapté à votre attente.

Niveaux Activités	 Découverte	 Perfectionnement	 Confirmé
Alpinisme Été	De facile (F) à peu difficile sup(PD+) Premier pas en alpinisme Pente de neige glace à 40° max 1000 m de dénivelé/jours max Difficulté en rocher 3+max	De assez difficile (AD) à difficile inf (D-) Bonnes bases de l'alpinisme Pente de neige glace à 50° max 1500 m de dénivelé/jour max Difficulté en rocher 4+max	De difficile (D) à très difficile (TD) Très bonnes bases de l'alpinisme Pente de neige glace à 70° max 1500 m de dénivelé/jour max Difficulté en rocher 5 et plus
Escalade	Cotation française : 4 à 5a Cotation anglaise : 4a à 4b Cotation américaine : 5.5 à 5.7	Cotation française : 5b à 6a Cotation anglaise : 4c à 5b Cotation américaine : 5.8 à 5.10-	Cotation française : 6b à 7a Cotation anglaise : 5b à 6a Cotation américaine : 5.10+ à 5.11+
Alpinisme Hiver	Goulottes neige glace Inclinaison : 60° et 70° max Hauteur : 500 m max 5 à 6 heures d'effort max	Goulottes mixtes (neige glace /rocher°) Inclinaison : 60° et 80° max Hauteur : 600 m max 6 à 7 heures d'effort max	Goulottes mixtes (neige glace/rocher) Inclinaison : 60° et 90° max Hauteur : 800 m max Plus de 7 heures d'effort
Cascade de glace	Grade III à IV- max Inclinaison : 70° à 80° max Courtes sections à 80° De 10 m max	Grade IV à V- max Inclinaison : 80° à 90° max Courtes sections à 90° de 10 m max	Grade V à VI max Inclinaison : 85° à 90° max Longues sections à 90° de 35 m max
Ski hors-piste Héli-ski	Etre à l'aise sur les pistes rouges Faire du hors- piste occasionel sur les bords de pistes. L'héli-ski à ce niveau n'est pas envisagable	Etre à l'aise sur les pistes noires Faire souvent du hors-piste Vouloir évoluer eu toutes neiges L'héli-ski vous est ouvert	Etre très à l'aise sur les pistes Faire très souvent du hors-piste en toutes neiges Vouloir évoluer dans des pentes entre 30° et 45° max L'héli-ski est pour vous
Ski de randonnée	Premiers pas en ski de randonnée Bonne notions du ski en toute neiges	Bonne maîtrise du ski de randonnée (3 à 4 jours minimum) A l'aise en toutes neiges	Très bonne maîtrise du ski de randonnée (7 à 8 jours minimum) Très à l'aise en toutes neiges

Pour finir voici quelques exemples :

Alpinisme été : Stage Mont-Blanc  / Stage Cervin 

Ski de randonnée : Haute route Chamonix-Zermatt 