

## **Tabelle des conditions requises - Alpinisme**

### **Technique**

- +** Tu aimes être dans la nature et l'exercice physique, mais tu n'as encore aucune expérience en haute montagne. Tu veux vivre quelque chose de nouveau.
- ++** Tu es un randonneur en montagne expérimenté et tu as déjà marché avec des crampons. Tu franchis facilement des terrains rocheux et glacés ainsi que de courts passages raides.
- +++** Tu as de l'expérience en escalade de degré 2 ainsi que dans les terrains rocheux et glacés modérément raides. Tu as évidemment aussi déjà marché avec des crampons.
- ++++** Tu as déjà quelques sommets de 4000m dans ta poche et tu es très bien acclimaté. Le maniement du piolet et des crampons est facile pour toi. L'escalade d'arête jusqu'au degré 3 et les terrains escarpés sur roche et glace ne te posent aucun problème.
- +++++** Tu es très bien acclimaté et tu as déjà gravi quelques sommets de 4000 mètres. Tu as beaucoup d'expérience avec ton piolet et tes crampons. Tu grimpes en degré 3-4 et l'escalade d'arêtes avec des passages exposés et raides ne te pose aucun problème.

### **Endurance (Durée totale du tour)**

- \*** 2 - 3 heures
- \*\*** 4 - 5 heures
- \*\*\*** 6 - 7 heures
- \*\*\*\*** 8 - 9 heures
- \*\*\*\*\*** Plus de 10 heures