

COTATION DIFFICULTES TECHNIQUES DE L'ITINERAIRE

Degré	Chemin, balisage, terrain	Exigences	Exemples
T4 Randonnée facile	Chemin ou sentier bien tracé. Accessible à tous. Herbeux/ou terre.	Être bien conscient de sa forme du moment et de ses possibilités. <u>Attention au dénivelé et à la distance à parcourir</u>	Pointe d'Orcière. Combe de l'Arclusaz Lac de Chèsery
T3 Randonnée en montagne	Chemin ou sentier bien tracé ininterrompu et montée régulière, avec parfois des passages pentus. Terrain parfois raide. Empierrement assez régulier. Marches possibles. Pierriers et sentier avec des cailloux roulants et des racines	Avoir le pied sûr. <u>Attention au dénivelé et à la distance à parcourir.</u>	Ban Rouge Les Grands Crêts Refuge d'Anterne
T2 Randonnée en montagne exigeante	Sentier pouvant être difficile (pierriers, pente mêlée de rochers) Empierrement irrégulier. Déplacement possible de pierre en pierre . Pierres instables. Risques de chutes pas exclus. Possibilité de passages difficiles équipés de câbles	Avoir le pied très sûr. Expérience élémentaire de la montagne.	Chamechaude Aiguille Grive Les Sept Laux
T1 Randonnée Alpine	Sentier difficile (pente mêlée de rochers) risques de chutes, pierriers. Passage facile de petites barres rocheuses, nécessitant quelques fois l'aide des mains pour progresser, pouvant être équipés de câbles ou de chaînes.	Avoir le pied très sûr. Expérience élémentaire de la montagne. Être familier des terrains exposés et du milieu alpin.	Dent de Crolles Le Granier Le Parmelan (Gd Montoir)

Pour tous, chaussures de montagne et bâtons exigés