

Inventaire des cotations (WP 3.1.8)

Contenu






1. Niveaux de difficulté pour la Randonnée pédestre dans Geotrek.....	3
2. Niveaux de difficulté pour la Randonnée pédestre	4
3. Niveaux de difficulté pour le trail :.....	8
4. Niveaux de difficulté pour le vtt et le VTTAE	10
5. Niveaux de difficulté pour l'eau vive (canoë-kayak).....	13
6. Niveaux de difficulté pour l'eau vive (canyoning).....	14
7. Niveaux de difficulté pour la via ferrata	18
8. Niveaux de difficulté pour l'escalade.....	19
9. Niveaux de difficulté pour l'Alpinisme (2 Type de cotation soit seulement cotation globale _ plus souvent utilisée _ ou soit cotation globale et cotation engagement) .	24
10. Niveaux de difficulté pour le vol libre.....	27
11. Echantillon hivernal.....	28
Niveaux de difficulté de ski de fond.....	28
Niveaux de difficulté des pistes de ski de fond.....	28
Niveaux de difficulté pour le Biathlon	29
Niveaux de difficulté pour le ski de randonnée	30
Niveaux de difficulté pour le ski d'orientation.....	31

Niveaux de difficulté pour les raquettes	32
Niveaux de pratique en snowkite	34
Niveaux de difficulté pour traîneau à chiens	35

1. Niveaux de difficulté pour la Randonnée pédestre dans Geotrek

Niveau	Cible	Motivation	Critères sentiers
Très facile (VERT)	Familles actives avec enfants, adolescents et personnes passives (couple, groupe d'amis)	Découverte des paysages de montagne et du patrimoine	<ul style="list-style-type: none"> • Durée : moins de 2h • Sentier entretenu/absence d'obstacles • Dénivelé faible inférieur à 300m • Signalétique
Facile (Intermédiaire) (BLEU)	Randonneurs occasionnels, familles actives avec adolescents sportifs, parents randonneurs avec enfants en portage.	Expérience d'initiation à la montagne	<ul style="list-style-type: none"> • Durée : 2h – 1/2 journée - journée • Quelques obstacles • Dénivelé moyen/fort de 600 m maximum • Signalétique
Moyen (ROUGE)	Randonneurs habitués	Challenge sportif et contemplation de la montagne	<ul style="list-style-type: none"> • Durée : + de 5h à la journée • Terrain : accidenté, nombreux obstacle • Dénivelé : plus de 1 000 m (ou moins si topographie dangereuse) • Signalétique
Difficile (NOIR)	Randonneurs experts	Goût de l'effort et de la dénivellation aux portes de la haute montagne	<ul style="list-style-type: none"> • Durée : + de 5h à la journée • Terrain : accidenté, nombreux obstacles • Dénivelé : plus de 1 000 m (ou moins si topographie dangereuse) • Signalétique

2. Niveaux de difficulté pour la Randonnée pédestre

Critère	Pictogramme	Niveau	Critères sentiers
EFFORT Correspond à la difficulté « physique » de la randonnée pédestre et donc la détermination du niveau de mobilisation volontaire des forces physiques		Score compris entre 0 et 25 correspond au niveau 1 qualifié de FACILE	Injection tracé GPS dans www.ffrandonnee.fr/ 241/cotationde-randonnees-pedestres.aspx La randonnée pédestre est sans difficulté physique. Ce niveau correspond aux promenades et aux balades ainsi qu'aux parcours Rando Santé®
		Score compris entre 26 et 50 correspond au niveau 2 qualifié de ASSEZ FACILE	Injection tracé GPS dans www.ffrandonnee.fr/ 241/cotationde-randonnees-pedestres.aspx Score compris entre 26 et 50 correspond au niveau 2 qualifié de ASSEZ FACILE . La randonnée pédestre présente peu de difficulté physique. Ce niveau correspond aux promenades et à de petites randonnées
		Score compris entre 51 et 75 correspond au niveau 3 qualifié de PEU DIFFICILE	Injection tracé GPS dans www.ffrandonnee.fr/ 241/cotationde-randonnees-pedestres.aspx La randonnée pédestre nécessite un certain engagement physique qui reste toutefois mesuré. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres modérées
		Score compris entre 76 et 100 correspond au niveau 4 qualifié de ASSEZ DIFFICILE	Injection tracé GPS dans www.ffrandonnee.fr/ 241/cotationde-randonnees-pedestres.aspx La randonnée pédestre présente des difficultés et nécessite un engagement physique certain. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres plus soutenues
		Score supérieur à 100 correspond au niveau 5 qualifié de DIFFICILE	Injection tracé GPS dans www.ffrandonnee.fr/ 241/cotationde-randonnees-pedestres.aspx La randonnée pédestre présente des difficultés et nécessite un engagement physique important. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres très soutenues

<p>TECHNICITÉ Correspond à la difficulté « technique » et donc « motrice » de la randonnée pédestre conditionnée par la plus ou moins forte présence et importance d'obstacles</p>		<p>FACILE</p>	<p>Itinéraire ou portion d'itinéraire ne présentant aucun ou quasiment aucun obstacle particulier, ni aucune ou quasiment aucune difficulté de progression (ex : parcours urbain)</p> <p>La pose du pied s'effectue à plat, en tout endroit du support</p>
		<p>ASSEZ FACILE</p>	<p>Itinéraire ou une portion d'itinéraire présentant des obstacles d'une taille inférieure ou égale à la hauteur de la cheville.</p> <p>La pose du pied s'effectue en recherchant des zones « à plat », ou « confortables » du support, assez facilement repérables</p>
		<p>PEU DIFFICILE</p>	<p>Itinéraire ou une portion d'itinéraire présentant au moins un obstacle d'une taille inférieure ou égale à la hauteur du genou</p> <p>La pose du pied s'adapte à l'irrégularité du support</p> <p>Le placement des appuis se fait sur les zones de meilleure adhérence</p>
		<p>ASSEZ DIFFICILE</p>	<p>Itinéraire ou une portion d'itinéraire présentant au moins un obstacle d'une taille inférieure ou égale à la hauteur de la hanche</p> <p>La pose du pied (pointe ou talon) s'adapte à l'irrégularité générale du support</p> <p>L'utilisation des bâtons est nécessaire à l'équilibration</p>
		<p>DIFFICILE</p>	<p>Itinéraire ou une portion d'itinéraire présentant au moins un obstacle d'une taille supérieure à la hauteur de la hanche</p> <p>Les franchissements nécessitent l'utilisation des mains</p> <p>Les passages peuvent ou sont sécurisés par des équipements</p> <p>Les bâtons peuvent être une gêne à la progression</p>

<p>RISQUE Correspond à la difficulté « psychologique » de la randonnée pédestre et l'exposition du randonneur à des conséquences plus ou moins graves en termes d'accidents corporels en cas de chute ou glissade</p>		<p>FAIBLE</p>	<p>Niveau faible de risque d'accidents (consécutifs à une chute ou glissade). La configuration du terrain ne présente pas d'accident de relief notable L'exposition au danger peut être qualifiée de « mineure » Les blessures sont possibles mais bénignes (exemples : chemin blanc en forêt, voie verte, itinéraires urbains avec aménagements piétonniers, itinéraires ruraux sans accidents de terrain marqués...)</p>
		<p>ASSEZ FAIBLE</p>	<p>Niveau assez faible de risque d'accidents (consécutifs à une chute ou glissade) La configuration du terrain peut présenter quelques accidents de relief notables L'exposition au danger demeure toutefois limitée Les blessures sont possibles mais mineures (exemples : chemin au relief assez marqué avec présence possible de talus, luxation et entorses possibles en cas de chute...).</p>
		<p>PEU ÉLEVÉ</p>	<p>Niveau peu élevé de risque d'accidents (consécutifs à une chute ou glissade) La configuration du terrain présente des accidents de relief notables L'exposition au danger peut être qualifiée de possible et avérée (exemple : itinéraire de moyenne montagne exposant le randonneur sur certains passages à de graves blessures (fractures...)</p>
		<p>ASSEZ ÉLEVÉ</p>	<p>Niveau assez élevé de risque d'accidents (consécutifs à une chute ou glissade) La configuration du terrain présente des accidents de relief marqués L'exposition au danger peut être qualifiée de forte. Les possibilités de blessures graves sont réelles et multiples Le danger de mort est possible (exemple : itinéraire de randonnée de montagne présentant des passages délicats à fort dévers, pentes raides exposées multiples, présence de barres rocheuses...)</p>
		<p>ÉLEVÉ</p>	<p>Niveau élevé de risque d'accidents (consécutifs à une chute ou glissade) La configuration du terrain présente des accidents de relief très marqués et d'envergure L'exposition au danger peut être qualifiée de « maximale » Le danger de mort est certain en cas de chute (exemple : itinéraire de type alpin avec engagement physique total, falaises, barres rocheuses multiples, itinéraires pouvant être équipés...)</p>

Exemple de cotation d'un parcours de randonnée pédestre :

Définitions et grille de cotation :

EFFORT :
la difficulté « *énergétique* »
de la randonnée pédestre.



TECHNICITÉ :
la difficulté « *motrice* »
de la randonnée pédestre.



RISQUE :
la difficulté « *psychologique* »
de la randonnée pédestre.



Source : Cotation de randonnées pédestres FFRandonnée (https://www.ffrandonnee.fr/_241/cotation-de-randonnees-pedestres.aspx)

3. Niveaux de difficulté pour le trail :

Grille de notation spécifique réservée aux parcours permanent de trail :

Critère		Nombre de points
Distance	Inférieur à 10 km	2
	De 10 à 15 km	3
	De 15 à 20 km	4
	De 20 à 25 km	6
	De 25 à 30 km	8
	De 30 à 45 km	10
	Supérieur à 45 km	14
Dénivelé	Inférieur à 500 m	2
	De 501 à 750 m	3
	De 751 à 1000 m	4
	De 1001 m à 1500 m	5
	De 1501 à 2000 m	6
	De 2001 à 2500 m	7
	Supérieur à 2501 m	8
Plus longue montée	Inférieur à 300 m	1
	De 301 à 600 m	2
	De 601 à 1000 m	3
	Supérieur à 1001 m	4

Niveau	Cible	Motivation	Critères sentiers
Facile (VERT)	Adapté aux coureurs débutant	Découverte des paysages de montagne et du patrimoine	De 5 à 6 points Signalétique
Moyen (BLEU)	Adapté aux coureurs sportifs	Expérience d'initiation à la montagne	De 6 à 11 points Signalétique
Difficile (ROUGE)	Adapté pour les coureurs expérimentés avec une bonne condition physique	Challenge sportif et contemplation de la montagne	De 10 à 18 points Signalétique
Très difficile (NOIR)	Adapté pour les coureurs expérimentés avec une très bonne condition physique	Goût de l'effort et de la dénivellation aux portes de la haute montagne	De 17 à 26 points Signalétique

Source : Critères de notation des parcours permanent de trail (AFNOR)

4. Niveaux de difficulté pour le vtt et le VTAE

Grille de notation spécifique réservée aux parcours de VTT de randonnée :

Critère		Nombre de points
Distance	Inférieur à 11 km	1
	De 11 à 20 km	2
	De 21 à 40 km	3
	Supérieur à 41 km	4
Dénivelé	Inférieur à 100 m	1
	De 101 à 250 m	2
	De 251 à 600 m	3
	Supérieur à 601 m	4
Type de voie	Voie/piste en stabilisé pouvant être goudronnée	1
	Piste en terre ou en herbe, voie assez large permettant le passage d'un véhicule	2
	Sentier ou voie étroite (monotrace)	3
Technique	Progression ne nécessitant aucune technique particulière	1
	Progression nécessitant un premier niveau de pilotage VTT. Présence de petits obstacles, peu nombreux, sans réelles difficultés (ornières, pierres, zones humides) sur le parcours	2
	Progression nécessitant des qualités techniques avérées de pilotage VTT. Nombreux obstacles à franchir sur le parcours	3
	Progression nécessitant une parfaite maîtrise de toutes les techniques de pilotage VTT. Parcours très exigeant avec des zones trialisantes sur de nombreux secteurs du parcours, descentes ou montées raides	4

Grille de notation spécifique réservée aux parcours exclusivement VTTAE :

Critère		Nombre de points
Distance	Inférieur à 20 km	1
	De 21 à 40 km	2
	De 41 à 60 km	3
	Supérieur à 61 km	4
Dénivelé	Inférieur à 250 m	1
	De 251 à 500 m	2
	De 501 à 850 m	3
	Supérieur à 851 m	4
Type de voie	Voie/piste en stabilisé pouvant être goudronnée	1
	Piste en terre ou en herbe, voie assez large permettant le passage d'un véhicule	2
	Sentier ou voie étroite (monotrace)	3
Technique	Progression ne nécessitant aucune technique particulière	1
	Progression nécessitant un premier niveau de pilotage VTT. Présence de petits obstacles, peu nombreux, sans réelles difficultés (ornières, pierres, zones humides) sur le parcours	2
	Progression nécessitant des qualités techniques avérées de pilotage VTT. Nombreux obstacles à franchir sur le parcours	3
	Progression nécessitant une parfaite maîtrise de toutes les techniques de pilotage VTT. Parcours très exigeant avec des zones trialisantes sur de nombreux secteurs du parcours, descentes ou montées raides	4

Niveaux de difficulté VTT et VTTAE :

Niveau	Cible	Motivation	Nombre total de points pour le VTT	Nombre total de points pour le VTTAE
Très facile (VERT)	Familles actives avec enfants, adolescents et personnes passives (couple, groupe d'amis), parents vététistes avec enfants en portage. Parcours d'initiation pour les familles	Découverte des paysages de montagne et du patrimoine	De 4 à 5 points Signalétique	De 4 à 5 points Signalétique
Facile (Intermédiaire) (BLEU)	Randonneurs occasionnels, familles actives avec adolescents sportifs. Parcours d'initiation pour les familles	Expérience d'initiation à la montagne	De 6 à 8 points Signalétique	De 6 à 8 points Signalétique
Moyen (ROUGE)	Randonneurs habitués Parcours réservés aux sportifs	Challenge sportif et contemplation de la montagne	De 9 à 12 points Signalétique	De 9 à 12 points Signalétique
Difficile (NOIR)	Randonneurs experts Parcours réservés aux sportifs	Goût de l'effort et de la dénivellation aux portes de la haute montagne	De 13 à 15 points Signalétique	De 13 à 15 points Signalétique

Source internet : Grille de cotation spécifique réservées aux parcours de VTT de randonnée et de VTTAE (FFC et FFCyclo) (<https://ffvelo.fr/wp-content/uploads/2016/03/cp-cotations-parcours-vtt.pdf>)

5. Niveaux de difficulté pour l'eau vive (canoë-kayak)

Classification des rivières (en chiffres romains) :

Niveau	Classe	Critères
Facile (Passage libre)	Classe I	Cours régulier, vagues régulières, petits remous Obstacles simples
Moyennement difficile (Passage libre)	Classe II	Cours irrégulier, vagues irrégulières, remous moyens, faibles tourbillons et rapides Obstacles simples dans le courant, petits seuils
Difficile (Passage libre)	Classe III	Vagues hautes irrégulières, gros remous, tourbillons et rapides Blocs de roche, petites chutes, obstacles divers dans le courant
Très difficile (Passage non visible d'avance, reconnaissance généralement nécessaire)	Classe IV	Grosses vagues continues, rouleaux puissants et rapides Roches obstruant le courant, chutes plus élevées avec rappels (Considérés comme environnement spécifique)
Extrêmement difficile (Reconnaissance inévitable)	Classe V	Vagues, tourbillons, rapides à l'extrême Passages étroits, chutes très élevées avec entrées et sorties difficiles (Considérés comme environnement spécifique)
Limite de navigabilité (Généralement impossible)	Classe VI	Éventuellement navigable selon le niveau des eaux. Grands risques (Considérés comme environnement spécifique)

Source internet : Les classes des rivières – Code du sport (Art. A322-43) (http://www.ffck.org/wp-content/uploads/2016/10/20161006_Affiche-code-du-sport-2016.pdf)



ATTENTION UNE RIVIÈRE PEUT ÊTRE COTER SOUS DEUX CLASSES

EXEMPLE : Parcours de la Durance : Prelles – L'Argentière-La Bessée : V/VI

6. Niveaux de difficulté pour l'eau vive (canyoning)

Cotation des canyons (sous 3 paramètres dont le dernier en chiffres romains) :

Niveau	PARAMÈTRES DE COTATION			
	Paramètre 1 : Caractère Vertical du canyon (V)		Paramètre 2 : Caractère Aquatique du canyon (A)	
	Cotation	Critères	Cotation	Critères
Très facile	1	Absence d'obstacle vertical obligatoire Absence de rappel et de main courante, corde et baudrier inutiles pour la progression normale en sécurité Absence de passage d'escalade/désescalade	1	Absence d'eau ou marche en eau calme Nage facultative Absence de saut Absence de toboggan
Facile	2	Rappel(s) d'accès et d'exécution facile, inf. ou égal à 10 m Main courante de sécurité Passage d'escalade/désescalade facile et peu exposé	2	Nage ne dépassant pas 10 m de longueur en eau calme Saut d'exécution simple inf. à 3 m Toboggan court ou à faible pente
Peu difficile	3	Verticales à faible débit Réception en vasque avec nage en eau calme Rappels d'accès et d'exécution simple, inf. ou égal à 30 m, séparés, au minimum, par des paliers permettant le regroupement Main courante de progression facile « Marche » technique qui nécessite une attention particulière (pose des appuis précis) et une recherche d'itinéraire sur terrain pouvant être glissant ou instable ou accidenté ou encombré ou dans l'eau Passages d'escalade/désescalade (jusqu'au 3c), peu exposés, pouvant nécessiter l'usage d'une corde	3	Nage ne dépassant pas 30 m en eau calme Progression en courant faible Saut d'exécution simple de 3 à 5 m Toboggan long ou à pente moyenne

Assez difficile	4	<p>Verticales de débit faible à moyen pouvant commencer à poser des problèmes de déséquilibre ou de blocage</p> <p>Rappel (s) d'accès difficile et/ou sup. à 30 m.</p> <p>Enchaînement de rappels en paroi avec relais confortables</p> <p>Présence de frottements de corde</p> <p>Main courante de progression complexe, rappel ou bas du rappel non visible du départ, réception en vasque avec mouvements d'eau</p> <p>Passages d'escalade / désescalade jusqu'au 4c ou A0, exposés et/ou nécessitant l'usage des techniques d'assurage et de progression</p>	4	<p>Immersion prolongée entraînant une perte calorifique assez importante</p> <p>Courant moyen</p> <p>Siphon large de moins d'1m de longueur et/ou de profondeur</p> <p>Saut d'exécution simple de 5 à 8 m</p> <p>Saut avec difficulté d'appel, de trajectoire ou de réception inf. à 5 m</p> <p>Grand toboggan ou à forte pente</p>
Difficile	5	<p>Verticales de débit moyen à fort, franchissement difficile nécessitant une gestion de la trajectoire et/ou de l'équilibre</p> <p>Enchaînement de rappels en paroi avec relais aériens</p> <p>Franchissement de vasque suspendue déversante durant la descente</p> <p>Support glissant ou présence d'obstacle</p> <p>Désinstallation de la corde difficile (en position de nage, etc.)</p> <p>Passages d'escalade / désescalade exposés, jusqu'au 5c ou A1</p>	5	<p>Immersion prolongée en eau froide entraînant une perte calorifique importante</p> <p>Progression en courant assez fort, pouvant perturber les trajectoires de nage, les bacs, les arrêts ou les reprises de courant</p> <p>Difficultés obligatoires liées à des phénomènes d'eau vive ponctuels (tourbillons, rappels, marmites, drossages ...) pouvant entraîner un blocage ponctuel du canyoniste</p> <p>Siphon large et jusqu'à 2 m de longueur et/ou de profondeur</p> <p>Saut d'exécution simple de 8 à 10 m</p> <p>Saut avec difficulté d'appel, de trajectoire ou de réception de 5 à 8 m</p>
Très difficile / Exposé	6	<p>Verticales de débit fort à très fort</p> <p>Cascade consistante</p> <p>Franchissement très difficile, nécessitant la gestion efficace de la trajectoire et/ou de l'équilibre</p> <p>Installation de relais difficile : mise en place délicate d'amarrage naturel (bloc coincé, ...)</p>	6	<p>Progression en courant fort rendant les trajectoires de nage, les bacs, les arrêts ou les reprises de courant difficiles à exécuter</p> <p>Mouvements d'eau bien marqués (drossages, contre-courant, rappels, vagues, tourbillons ...) pouvant entraîner un blocage assez prolongé du canyoniste</p>

		<p>Accès au départ du rappel difficile (installation de main courante très délicate ...)</p> <p>Passage d'escalade / désescalade exposé, jusqu'au 6a ou A2</p> <p>Support très glissant ou instable</p> <p>Vasque d'arrivée fortement émulsionnée</p>		<p>Siphon technique jusqu'à 1 m maxi avec courant éventuel ou cheminement</p> <p>Siphon large jusqu'à 3 m de profondeur et/ou de longueur</p>
Extrêmement difficile / Très Exposé	7	<p>Verticales de débit très fort à extrêmement fort</p> <p>Cascade très consistante</p> <p>Franchissement extrêmement difficile nécessitant l'anticipation et la gestion spécifique de la corde, de la trajectoire, de l'équilibre, des appuis et du rythme</p> <p>Passages d'escalade / désescalade exposés, au-dessus de 6a ou A2</p> <p>Visibilité limitée et obstacles fréquents</p> <p>Passage possible en fin de rappel ou en cours de rappel dans une (des) vasque(s) avec mouvements d'eau puissants</p> <p>Contrôle de la respiration : passage(s) en apnée</p>	7	<p>Progression en courant très fort rendant les trajectoires de nage, les bacs, les arrêts ou les reprises de courant extrêmement difficiles à exécuter</p> <p>Mouvements d'eau violents (drossages, contre-courant, rappels, vagues, tourbillons ...) pouvant entraîner un blocage prolongé du canyoniste</p> <p>Siphon de plus de 3m de longueur et/ou de profondeur</p> <p>Siphon technique et engagé de plus de 1m avec courant ou cheminement ou sans visibilité</p>

Paramètre 3 : Engagement et envergure du canyon		
Cotation	Engagement	Envergure
I	Possibilité de se mettre hors crue facilement et rapidement Échappatoires faciles présentes sur toutes les portions du parcours	Temps de parcours du canyon (approche, descente, retour) inférieur à 2 heures
II	Possibilité de se mettre hors crue en ¼ heure de progression maxi Échappatoire(s) en ½ heure de progression maxi	Temps de parcours du canyon (approche, descente, retour) entre 2 et 4 heures
III	Possibilité de se mettre hors crue en ½ heure de progression maxi Échappatoire(s) en 1 heure de progression maxi	Temps de parcours du canyon (approche, descente, retour) entre 4 et 8 heures
IV	Possibilité de se mettre hors crue en 1 heure de progression maxi Échappatoire(s) en 2 heures de progression maxi	Temps de parcours du canyon (approche, descente, retour) entre 8 heures et 1 jour
V	Possibilité de se mettre hors crue en 2 heures de progression maxi Échappatoire(s) en 4 heures de progression maxi	Temps de parcours du canyon (approche, descente, retour) entre 1 et 2 jours
VI	La possibilité de se mettre hors crue peut demander plus de 2 heures de progression Échappatoire(s) le temps nécessaire pour s'échapper est supérieur à 4 heures de progression	Temps de parcours du canyon (approche, descente, retour) supérieur à 2 jours

Source internet : Canyonisme : Normes de classement technique – Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade
<https://www.ffme.fr/uploads/federation/documents/reglements/canyonisme/canyonisme-classement.pdf>

Exemple de cotation d'un parcours de canyoning :

Le Fournel à L'Argentière-La Bessée :

- Classé : 2.3.II

Pra Reboul à La Roche-de-Rame :

- Classé : 5.4.IV



7. Niveaux de difficulté pour la via ferrata

Critères des niveaux physiques pour la via ferrata :

Niveau	Cible	Critères sentiers
Très facile (JAUNE)	Enfants à partir de 4 à 6 ans	<ul style="list-style-type: none"> Niveau d'itinéraire le plus facile, souvent conçu pour les enfants, mais peut être tout aussi amusant pour les débutants Il n'y a pas de mouvements difficiles et ce ne sera pas très physique
F (Facile) & PD (Peu Difficile) (Initiation) (VERT)	Alpinistes occasionnels et débutants	<ul style="list-style-type: none"> Généralement courtes et n'exigent pas d'engagement important En règle générale leur durée totale (accès, parcours et retour) ne dépasse pas 3 heures Accès et d'un retour facile et relativement court Nécessitent une bonne coordination des mouvements de jambes et de bras Ne présentent pas de passages vraiment athlétiques Bien que ne présentant pas de passages vraiment vertigineux, ils exigent une certaine insensibilité au vide
AD (Assez Difficile) (Intermédiaire) (BLEU)	Alpinistes habitués	<ul style="list-style-type: none"> Capacité de fournir un effort modéré, marche d'approche, parcours de la Via Ferrata et retour, durant 4 heures (hors pauses) Être complètement indifférent au vide vertigineux. Être en mesure de franchir : <ul style="list-style-type: none"> Quelques passages athlétiques verticaux. Quelques rares passages surplombants.
D (Difficile) (ROUGE)	Alpinistes experts	<ul style="list-style-type: none"> Avoir des capacités physiques définissant les niveaux précédents Être en mesure de fournir un effort important et soutenu (marche d'approche, parcours de la Via Ferrata et retour, durant plusieurs heures (hors pauses) Être en mesure de franchir plusieurs passages : <ul style="list-style-type: none"> Très aériens Athlétiques et verticaux Surplombants

TD (Très Difficile) (NOIR)	Alpinistes très experts avec de bonne condition physique	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir les capacités physiques définissant les niveaux précédents • Avoir en plus, la capacité de franchir des passages exceptionnels (physique et émotionnel)
---------------------------------------	--	--

Sources internet :

- Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade (FFME) (<https://www.ffme.fr/>)
- Critères des niveaux physiques pour la via ferrata (<http://www.laviaferrata.net/cotation-via-ferrata.php>)
- Les cotations des via ferrata (<https://www.alpiniste.fr/cotation-via-ferrata-calculateur/>)
- Cotation de la difficulté (<http://montagnes.topos.free.fr/technique/cotations.htm>)

8. Niveaux de difficulté pour l'escalade

Cotation en escalade en falaise avec inférieur (-), normal et supérieur (+) :

Niveau	Cotation	Motivation	Critères sentiers
	0		<ul style="list-style-type: none"> • Terrain parfaitement plat
	1		<ul style="list-style-type: none"> • Chemin escarpé qui se gravit à pied
	2		<ul style="list-style-type: none"> • Pente importante où l'usage des mains peut être nécessaire pour se stabiliser
Facile	3	Accessibles à tous, il suffit d'avoir un minimum de condition physique	<ul style="list-style-type: none"> • Sentier escarpé • Début d'usage des mains, voies enfants
	3+		
	4a		<ul style="list-style-type: none"> • Initiation • Mouvements rectilignes avec des prises de différentes tailles
	4b		
	4c		
Perfectionnement	5a	Perfectionnement pour des grimpeurs	<ul style="list-style-type: none"> • Perfectionnement

	5b	réguliers ou des débutants avec une bonne forme physique	<ul style="list-style-type: none"> Mouvements plus complexes et pente raide Prises plus petites
	5c		
Difficile	6a	Commence à devenir difficile Avis aux bons grimpeurs s'entraînant plusieurs fois par semaine	<ul style="list-style-type: none"> Escalade technique, adhérences, petites prises Premiers dévers et surplombs Quelques fois une prise de pieds et/ou de main peut manquer
	6a+		
	6b		
	6b+		
	6c		
	6c+		
Très difficile	7a	Très difficile avec des voies réservées aux très bons grimpeurs Demande force, technique, habilité et un entraînement très régulier	<ul style="list-style-type: none"> Escalade physique Prises sont minuscules ou manquantes pour la plupart des mouvements Pente raide ou en dévers, nécessite de la technique pour passer certains passages Début en compétition
	7a+		
	7b		
	7b+		
	7c		
	7c+		
Haut niveau	8a	Très haut niveau pour les professionnels et les meilleurs grimpeurs pratiquant presque tous les jours avec un entraînement spécifique	<ul style="list-style-type: none"> Problèmes de plus en plus difficiles à résoudre Enchaînements de mouvements deviennent compliqués Prises sont très limitées et extrêmement petites sur les pentes raides et elles sont larges sur les dévers presque horizontaux
	8a+		
	8b		
	8b+		
	8c		
	8c+		

Très haut niveau	9a		<ul style="list-style-type: none"> • Escalade extrême • Très dur à réaliser voir presque irréel • Top niveau mondial
	9a+		
	9b		
	9b+		
	9c		
	9c+		

Sources internet :

- Le Guide Ultime des Cotations en Escalade (<https://www.grimper-malin.fr/cotation-escalade/>)
- Les différentes Cotations en Escalade (<https://blog.kazaden.com/cotations-en-escalade-alpinisme/>)

Cotation de la difficulté (<http://montagnes.topos.free.fr/technique/cotations.htm>)

Cotation en escalade en bloc avec inférieur (-), normal et supérieur (+) (*appelée cotation de Fontainebleau*) :

Niveau	Cotation	Motivation	Critères sentiers
Facile	3	Accessibles à tous, il suffit d'avoir un minimum de condition physique	<ul style="list-style-type: none"> • Initiation • Mouvements rectilignes avec des prises de différentes tailles
	3+		
Perfectionnement	4	Perfectionnement pour des grimpeurs réguliers ou des débutants avec une bonne forme physique	<ul style="list-style-type: none"> • Perfectionnement • Mouvements plus complexes et pente raide • Prises plus petites
	4+		
Difficile	5A	Commence à devenir difficile Avis aux bons grimpeurs s'entraînant plusieurs fois par semaine	<ul style="list-style-type: none"> • Escalade technique, adhérences, petites prises • Premiers dévers et surplombs • Quelques fois une prise de pieds et/ou de main peut manquer
	5A+		
	5B		
	5B+		
	5C		
	5C+		
Très difficile	6A	Très difficile avec des voies réservées aux très bons grimpeurs Demande force, technique, habilité et un entraînement très régulier	<ul style="list-style-type: none"> • Escalade physique • Prises sont minuscules ou manquantes pour la plupart des mouvements • Pente raide ou en dévers, nécessite de la technique pour passer certains passages • Début en compétition
	6A+		
	6B		
	6B+		
	6C		
	6C+		
Haut niveau	7A	Très haut niveau pour les professionnels et les meilleurs grimpeurs pratiquant presque tous les jours avec un entraînement	<ul style="list-style-type: none"> • Problèmes de plus en plus difficiles à résoudre • Enchaînements de mouvements deviennent compliqués
	7A+		

	7B	spécifique	<ul style="list-style-type: none"> • Prises sont très limitées et extrêmement petites sur les pentes raides et elles sont larges sur les dévers presque horizontaux • Haut niveau 	
	7B+			
	7C			
	7C+			
Très haut niveau	8A			<ul style="list-style-type: none"> • Escalade extrême • Très dur à réaliser voir presque irréel • Top niveau mondial
	8A+			
	8B			
	8B+			
	8C			
	8C+			

Sources internet :

- Le Guide Ultime des Cotations en Escalade (<https://www.grimper-malin.fr/cotation-escalade/>)
- Cotations en escalade : comment évalue-t-on le niveau d'une voie en France ? (<https://lemag.adrenactive.com/cotations-escalade-france/>)

Différence entre bloc et falaise :

- **FALAISE** : Seul le passage le plus difficile donne la cotation de toute la voie
- **BLOC** : Côté dans son ensemble
- **EN TERMES DE COTATIONS** : Un 5a en falaise vaut un 4A en bloc et ainsi de suite...

Plusieurs cotations de falaise et de bloc existent dans le monde, il n'y a rien d'officiel

9. Niveaux de difficulté pour l'Alpinisme (2 Type de cotation soit seulement cotation globale _ plus souvent utilisée _ ou soit cotation globale et cotation engagement)

COTATION GLOBALE avec inférieur (-), normal et supérieur (+) :

Niveau		Motivation	Critères sentiers	
Facile	F	Accessibles à tous, il suffit d'avoir un minimum de condition physique	<ul style="list-style-type: none"> Terrain de marche facile (éboulis, arête de blocs facile) Névés faciles, pratiquement pas crevassés 	
Peu Difficile	PD-		Perfectionnement pour des grimpeurs réguliers ou des débutants avec une bonne forme physique	<ul style="list-style-type: none"> Le plus souvent encore terrain de marche facile, sûreté du pas accrue, passages d'escalade clairement disposés et sans problèmes (cotation escalade : 2 à 3) En règle générale pentes peu raides, brefs passages plus raides, peu de crevasses
	PD			
	PD+	<ul style="list-style-type: none"> Assurance nécessaire à multiples reprises, passages d'escalade plus longs et exposés (cotation escalade 3 à 4) Pentes plus raides, occasionnellement assurance avec relais, nombreuses crevasses, petite rimaye 		
Assez Difficile	AD-	Commence à devenir difficile Avis aux bons grimpeurs s'entraînant plusieurs fois par semaine	<ul style="list-style-type: none"> Bon sens de l'itinéraire et maniement de corde efficace sont nécessaires, longs passages d'escalade, demandant le plus souvent l'assurance avec relais. Cotation escalade 4 à 5, début des cotations glace. Pentes très raides, demandant le plus souvent l'assurance avec relais, nombreuses crevasses, rimaye importante 	
	AD			
	AD+			
Difficile	D-	Très difficile avec des voies réservées aux très bons grimpeurs Demande force, technique, habilité et un entraînement très régulier	<ul style="list-style-type: none"> Assurance avec relais constamment nécessaire dans les sections difficiles, escalade continuellement exigeante. Cotation escalade 5 sup / 6a Terrain escarpé continuellement, assurance avec relais continu 	
	D			
	D+			
Très Difficile	TD-	Très haut niveau pour les professionnels et	<ul style="list-style-type: none"> Ascensions de parois demandant un grand engagement. 	
	TD			
	TD+			
Extrêmement	ED-			

difficile	ED	les meilleurs grimpeurs pratiquant presque tous les jours avec un entraînement spécifique	Cotation escalade 6b à 6c
	ED+		<ul style="list-style-type: none"> • Passages très raides et verticaux
Abominable	ABO-		<ul style="list-style-type: none"> • Ascensions de parois extrêmement raides, en partie surplombantes. Cotation escalade supérieur à 7a • Escalade sur glace extrême
	ABO		
	ABO+		

COTATION ENGAGEMENT / ÉLOIGNEMENT avec « + » pour souligner le caractère plus sérieux de l'un des éléments constituant la cotation (en chiffre romain) :

Classe	Critères sentiers
I	<ul style="list-style-type: none"> • L'itinéraire est court et s'effectue rapidement • Comme il est proche de la vallée, du refuge ou d'une remontée mécanique, les secours sont vite alertés et peuvent intervenir quel que soit le temps • Il est possible de faire demi-tour à tout moment • Par convention, les grandes voies sportives de basse altitude et les cascades de glace bien équipées ont un engagement de I
II	<ul style="list-style-type: none"> • L'itinéraire est plus long (4h environ) et se déroule donc un peu plus loin de la vallée, du refuge ou d'une remontée mécanique • Néanmoins, il est possible de faire demi-tour à tout instant • Les secours peuvent être avertis assez rapidement.
III	<ul style="list-style-type: none"> • L'itinéraire s'étale sur plus d'une demi-journée et ne se déroule plus aux abords directs de la vallée, d'un refuge ou d'une remontée mécanique • Il n'est plus forcément visible depuis la civilisation • La retraite est possible mais commence à être délicate • En cas de mauvais temps, les secours peuvent connaître de grosses difficultés pour apporter leur aide aux alpinistes
IV	<ul style="list-style-type: none"> • L'itinéraire s'étale sur une journée complète • Il n'est pas accessible directement depuis une vallée, un refuge ou une remontée mécanique • Le parcours est long et n'est en général pas visible depuis la civilisation

	<ul style="list-style-type: none"> ● La retraite est délicate ● Un point de non-retour peut être rencontré ● En cas de mauvais temps, l'itinéraire peut s'avérer très dangereux et les secours ne peuvent intervenir
V	<ul style="list-style-type: none"> ● L'itinéraire est très long et demande entre 12 et 24h d'effort ● L'accès est difficile ● La retraite est délicate dès l'attaque de la voie ● Rapidement il n'est plus possible de faire demi-tour ● Les échappatoires sont rares et délicates ● En cas de mauvais temps ou de problème, les alpinistes doivent compter sur eux-mêmes
VI	<ul style="list-style-type: none"> ● L'itinéraire est long et peut demander plusieurs jours ● L'approche est aussi longue et délicate ● L'itinéraire est totalement isolé ● Une fois engagé, il n'est plus possible de faire demi-tour ● Les échappatoires sont des courses en soi. Une totale autonomie de la cordée est requise dans la difficulté

Sources internet :

- Les différentes Cotations en Escalade (<https://blog.kazaden.com/cotations-en-escalade-alpinisme/>)
- Cotation de la difficulté (<http://montagnes.topos.free.fr/technique/cotations.htm>)
- Topoguide – Cotations en neige, glace et mixte (<https://www.camptocamp.org/articles/106871/fr/aide-topoguide-cotations-en-neige-glace-et-mixte>)

Exemple de cotation d'un parcours d'alpinisme :

Voie normale du Mont Blanc :

- Classé : PD- / II+

Pic Sans Nom (traversée) :

- Classé : AD+ et voie de descente AD

10. Niveaux de difficulté pour le vol libre

Cycle	Niveau	Caractéristique	Objectif
1	Blanc	Découverte de l'activité et manipulation du matériel.	Préparer et piloter son aile au sol
	Jaune	Petits vols en pente école	Respecter un plan de vol simple avec aile de grand vol
	orange	Premiers grands vols	Réaliser un grand vol avec assistance en conditions calmes
	Vert (brevet initial)	Premiers pas vers l'autonomie sur site connu en conditions calmes.	Voler sans assistance technique en conditions calmes sur site connu avec du matériel adapté. La compétence à l'analyse des conditions étant encore incomplète à ce niveau de la progression, l'autonomie sur le site est validée au cours du niveau bleu.
2	Bleu (brevet pilote)	Autonomie sur sites en conditions variées. (BP + 18ans = accès compétition précision d'atterrissage)	Voler sans assistance en local de différents types de sites et en condition variées.
3	Marron (Brevet Pilote Confirmé)	Optimisation du pilotage	Accès qualification fédérales et compétition : 18 ans + BPC

Sources internet :

- <http://www.commeunoiseau.com/10.01passeport.html>
- https://efvl.ffvl.fr/mesurer_progression

11. Echantillon hivernal

Niveaux de difficulté de ski de fond

Homologation des sites de ski de fond

Niveau	Critères
Orange	0.4 km -1.8 km
Rouge	2 km
Verte	2.5 km
Jaune	3 km
Bleu	3.3 km
Violet	3.750 km
Marron	4 km
Noir	5km

Source: <http://www.ffs.fr/pdf/reglements/REGFOND/FFSreg-fond4a.pdf>

Niveaux de difficulté des pistes de ski de fond

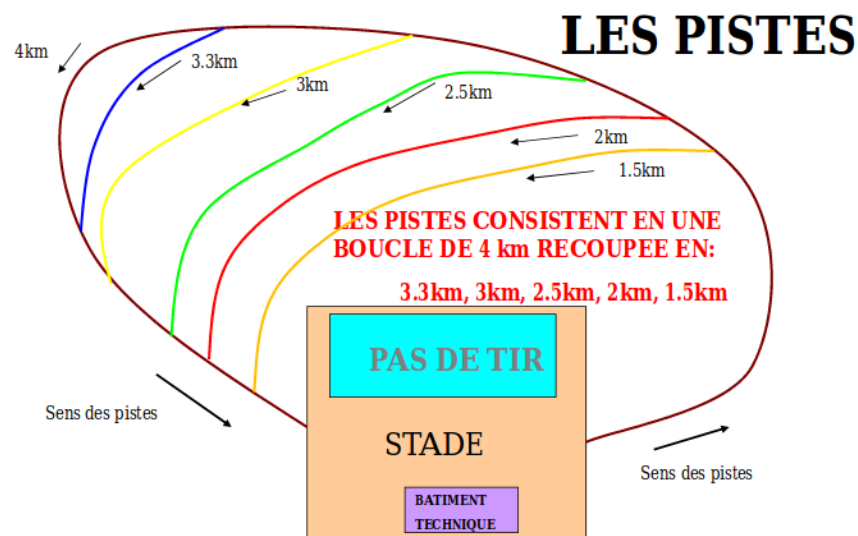
Catégories désignées par un code de couleur en fonction de différents critères (la pente, la largeur de la piste et l'environnement extérieur dans des conditions d'enneigement normal). La notion de difficulté peut être variable d'un site à l'autre.

Niveau	Cible	Critères
Piste verte	Débutants	Piste facile
Piste bleue	Un peu plus difficiles mais encore accessibles aux débutants	Piste de difficulté moyenne
Piste rouge	Généralement accessibles avec de l'entraînement	Piste difficile
Piste noire	Très bonne maîtrise	Piste très difficile

Niveaux de difficulté pour le Biathlon

Norme des sites de biathlon

Niveau (couleur)	Piste	Dénivelé positif total	Différence point bas - haut	Dénivelé maximal d'une montée
Non définie	800m	15 - 25m	25m	25m
Orange	1 500m	40 - 60m	60m	60m
Rouge	2 000m	40 - 80m	80m	75m
Vert	2 500m	70 - 100m	80m	75m
Jaune	3 000m	80 - 120m	80m	75m
Bleu	3 300m	100 - 133m	80m	75m
Marron	4 000m	120 - 160m	80m	75m



Source: <http://www.ffs.fr/pdf/reglements/REGBIATH/FFSreg-biat4b.pdf>

Niveaux de difficulté pour le ski de randonnée

Cotation	Niveau	Cible	Critères
DE MARCHE	R	«ski de randonnée »	Niveaux ski 1 à 2.3.
	F	« alpinisme facile »	Glacier à partir de ski 2.1, sinon de ski 2.3 à 3.3
	PD	« alpinisme peu difficile »	Ski 3.3 à 4.3
	AD	« alpinisme assez difficile »	Ski 5.1 à 5.3
	D	« alpinisme difficile »	A partir de ski 5.3
DE SKI	Ski 1	Niveau initiation	pentcs supérieures à 30° passages assez larges. Le dénivelé est inférieur à 800m.
	Ski 2	Pas de difficultés techniques particulières	Pente à 35° maximum. Mais le dénivelé et l'exposition peuvent être importants.
	Ski 3	Début du ski-alpinisme	Passages techniques pentcs longues à 35°. Il peut y avoir de courts passages à 40°/45°, des forêts denses, des chemins forestiers raide
	Ski 4	Ski de couloir ou de pente raide	Pente à 40° /45° très longue (plus de 200 m), forêts très denses
	Ski 5	Pente à partir de 45°/50° et très longue	A partir de 50° sur 100 m + configuration du terrain

Source : <https://www.cafchambery.com/article/cotation-pour-le-ski-alpinisme-726.html?commission=ski-alpinisme>

Niveaux de difficulté pour le ski d'orientation

Les distances en course d'orientation à ski sont calculées dénivelé inclus, sachant que 100 mètres de dénivelé = 1 000 mètres en terrain plat

Pratique	NIVEAU	CIBLE	CRITÈRE	DISTANCE
Longue distance	Vert	Licence compétition Licence sport-santé	Effort court, choix simples	5 – 6 km
	Jaune	Licence compétition Licence sport-santé	Effort long, pilotage ski technique, choix simples (à destination des licenciés FFS qui souhaitaient découvrir la discipline)	12 – 13 km
	Orange	Licence compétition	Effort moyen, pilotage ski moyen, choix complexes (à destination des orienteurs pédestres qui s'essayent au ski)	8 – 10 km
	Violet	Licence compétition	Effort long, pilotage ski technique, choix complexes	14 – 16 km
Moyenne distance	Vert	Licence compétition Licence sport-santé	Effort court, choix simples	3 – 4 km
	Jaune	Licence compétition Licence sport-santé	Effort long, pilotage ski technique, choix simples	7 – 9 km
	Orange	Licence compétition	Effort moyen, pilotage ski moyen, choix complexes (à destination des orienteurs pédestres qui s'essayent au ski)	5 – 7 km
	Violet	Licence compétition	Effort long, pilotage ski technique, choix complexes	8 – 9 km
Sprint	Vert	Licence compétition Licence sport-santé	Effort court, choix simples	1,5 – 2 km
	Jaune	Licence compétition Licence sport-santé	Effort long, pilotage ski technique, choix simples	2 – 3 km
	Orange	Licence compétition	Effort moyen, pilotage ski moyen, choix complexes (à destination des orienteurs pédestres qui s'essayent au ski)	2,5 – 3 km
Relais	Vert	Licence compétition Licence sport-santé		2 équipiers (libres en âge et club) 2 x 3 km
	Jaune	Licence compétition Licence sport-santé	Il est possible de varier les distances entre les relayeurs pour permettre d'associer des coureurs de niveaux différents	2 équipiers (libres en âge et club) 2 x 8 km

	Orange	Licence compétition	Il est possible de varier les distances et/ou la difficulté entre les relayeurs pour satisfaire les différents publics. Il est également possible de scinder la distance par relayeur pour que chaque relayeur effectue deux tours.	2 ou 3 équipiers (libres en âge et club) 2 x 10 km
--	--------	---------------------	---	--

Source : http://www.fcorientation.fr/media/cms_page_media/72/Guide%20de%20mise%20en%20place%20des%20circuits%20de%20couleur%20-%20Juin%202014.pdf

Niveaux de difficulté pour les raquettes

Cotation du Club Alpin Suisse sur six niveaux (internationalement reconnue). La cotation ne prend pas en compte de la longueur de la randonnée.

NIVEAU	CIBLE	CRITÈRE
R1	Niveau Randonnée facile	Sentier / Terrain : pentes < 25° ; dans l'ensemble plat ou peu raide ; pas de pentes raides à proximité immédiate ; pas de danger d'avalanche ; pas de danger de glissade ou de chute
R2	Niveau Randonnée moyen	Sentier / Terrain : pentes < 25° ; dans l'ensemble plat ou peu raide ; pentes raides à proximité ; danger d'avalanche ; pas de danger de glissade ou de chute Exigences : connaissances de l'évaluation de la situation en matière d'avalanches
R3	Niveau Randonnée exigeante	Sentier / Terrain : pente < 30° ; dans l'ensemble peu à modérément raide ; courts passages raides ; danger d'avalanche ; faible danger de glissade, glissades courtes se terminant sans risques Exigences : connaissances de l'évaluation de la situation en matière d'avalanche
R4	Niveau Course	Sentier / Terrain : pentes < 30° ; modérément raide ; courts passages raides et/ou traversées de pentes ; partiellement mêlés de rochers ; glacier peu crevassé ; Danger d'avalanche, de glissade avec risque de blessures Exigences : bonnes connaissances de l'évaluation de la situation en matière d'avalanches ; bonne technique de marche ; connaissances alpines élémentaires
R5	Niveau Course alpine	Sentier / Terrain : souvent sans traces ; quelques passages d'escalade faciles ; terrain exposé, exigeant, pentes raides mêlées de rochers ; glaciers et névés présentant un risque de glissade Exigences : évaluation sûre du terrain et très bonnes capacités d'orientation ; bonne expérience de la haute montagne et connaissances élémentaires du maniement du piolet et de la corde

R6	Niveau Course alpine exigeante	Sentier / Terrain : pentes > 35° ; très raide ; passages exigeants et/ou traversées de pentes et/ou barres rocheuses ; glacier fortement crevassé ; danger d'avalanche. ; risque de chute ; risque de chute en crevasse ; dangers alpins Exigences : connaissances de l'évaluation de la situation en matière d'avalanches ; excellentes connaissances alpines ; sûreté du pas dans le rocher, la neige et la glace
----	--------------------------------	--

D'autre échelle de cotation comprend 5 niveaux :

NIVEAU	CIBLE	CRITÈRE
R1	Pentes faibles et balisage serré	Itinéraire souvent tracé et bénéficiant d'un balisage spécifique rapproché. Terrain plat ou faible pente (maximum vers 20°), pas de risques de chute
R2	Pentes faibles et pas de balisage	Itinéraire sur pentes faibles ne nécessitant pas de progresser en lacets ni de faire de traversée sur flancs raides. Exigences : avoir le pied assez sûr. Bonnes capacités d'orientation.
R3 et R4	Pentes modérées à fortes	Itinéraire sur pentes exigeantes nécessitant de progresser en lacets ou de traverser des flancs raides (30° environ). Certains passages peuvent nécessiter de déchausser ou d'utiliser des couteaux en neige dure. Exigences : avoir le pied sûr. Raquettes techniques nécessaires. Bonnes capacités d'orientation. Bonne expérience de la montagne.
R5	Pentes très fortes ou alpines	Itinéraire sur pentes très fortes (passages à plus de 40° ou longues pentes au-delà d'environ 35°), exposées aux chutes et aux plaques de glace fréquentes ou nécessitant l'utilisation de crampons, piolet ou corde pour franchir des difficultés. Exigence : connaissance de base en alpinisme. Raquettes techniques, crampons et corde. Bonnes capacités d'orientation. Bonne expérience de descente en pente fortes à très fortes et de la qualité de la neige nécessaire pour y aller.

Source : <https://www.camptocamp.org/articles/239491/fr/aide-topoguide-cotation-en-raquette>

Niveaux de pratique en snowkite

NIVEAU	CRITÈRE
1A	Évaluation (Spot, Environnement, Activité), manipulation, transport et sécurisation du kite à terre Gréer un kite
1B	Utilisation des systèmes de sécurité, vérification avant le vol
1C	Décoller et atterrir en tant qu'assistant, premier pilotage et exploration du bord de la fenêtre de vol Lâcher la barre, emmêler et démêler les lignes
1E	Contrôle à une main, découverte du trim, marcher en faisant voler le kite, décoller et atterrir en tant que pilote, théorie de la fenêtre de vol
2F	Contrôle du kite, redécoller le kite dans la neige
2G	Body-drag de côté avec 2 mains, body-drag en puissance des deux côtés
2H	Body-drag au vent et avec la planche, découverte de l'autosauvetage et pliage du kite
2I	Introduction aux règles de priorité, Steady-pull Water-star
3J	Arrêt contrôlé, contrôler la vitesse de navigation avec la planche
3K	Remonter au vent
3L	Transitions glissées
3M	Navigation en fackie, virage en fackie
3N	Décollage autonome, autosauvetage et pliage du kite

NIVEAU	CRITÈRE
4,1	Saut basique
4,2	Jibe
4,3	Saut avec grab
4,4	Récupérer un ride
4,5	Récupérer une planche
4,6	Signes internationaux du kitesurf et règles de priorité
4,7	Équipement
4,8	Météo
4,9	Aérodynamique

Niveaux de difficulté pour traîneau à chiens

Fédération sportives :

- FFST: Fédération Française des Sports de Traîneau, de Ski-Pulka et de Cross
- CaninFFPTC: Fédération Française de Pulka et Traîneau à chiens

Les types de pratiques proposés par les professionnels :

- Le portage : transport de matériel dans un traîneau.
- Le baptême : transport de personnes dans un traîneau afin de faire découvrir l'activité, sa culture et la relation avec l'animal.
- L'initiation à l'activité : apprentissage de la conduite d'un traîneau
- Le perfectionnement technique : apprentissage de la conduite d'un traîneau plus technique que l'initiation

Source: <https://www.massif-des-vosges.com/etude-activites-mushers-mdv-2015.pdf>