

Préparation physique					Difficulté itinéraire	
Très basse	Basse	Moyenne	Haute	Très haute		
ibp	0 - 6	0 - 13	0 - 25	0 - 50	0 - 100	Très facile
ibp	7 - 13	14 - 25	26 - 50	51 - 100	101 - 200	Facile
ibp	14 - 19	26 - 38	51 - 75	101 - 150	201 - 300	Moyenne
ibp	20 - 25	39 - 50	76 - 100	151 - 200	301 - 400	Difficile
ibp	> 25	> 50	> 100	> 200	> 400	Très difficile

COTATION INDICE TECHNIQUE (T)

- 1/ FACILE: Pas d'obstacle, pied à plat ...
- 2/ ASSEZ FACILE: Obstacles d'une hauteur de cheville au maxi ...
- 3/ PEU DIFFICILE: Obstacles d'une hauteur du genou au maxi ...
- 4/ ASSEZ DIFFICILE: Obstacles d'une hauteur de la hanche au maxi ...
- 5/ DIFFICILE: Obstacles d'une hauteur au-dessus de la hanche ...

COTATION DU RISQUE (R)

- 1/ FAIBLE: Promenade, risque limité ...
- 2/ ASSEZ FAIBLE: Luxation et entorse possible en cas de chute...
- 3/ PEU ÉLEVÉ: Blessures ou fractures possible sur certains passages...
- 4/ ASSEZ ÉLEVÉ: Passages délicats à fort dévers, pentes raides, barres rocheuses
- 5/ ÉLEVÉ: Itinéraire type alpin, falaises, barres rocheuses, avec prises et mains courantes...

Pour la sortie, inscrivez-vous après de l'accompagnateur

Alain: 06 78 22 21 89 - alain.gaillardo40@gmail.com

Annick: 06 04 46 29 15 - annick.champeaux@sfr.fr

Bernard V: 06 38 31 59 40 - willy38@wanadoo.fr

Bernard G: 06 12 67 38 87- bernard.gorteau@sfr.fr

Guy: 06 33 06 93 22 - guy.miremont@orange.fr

Jean-Claude: 06 80 02 06 82 - jeanclaudelauret@free.fr

Jean-Louis: 07 49 30 58 58 - jeanlouisfridrici@gmail.com

Marie-Isabelle: 05 59 56 13 83 - miball@orange.fr

Martine: 06 11 94 51 24 - martinesavoyaude@wanadoo.fr

Patrick: 06 13 82 40 89 - lepaih.patrick@gmail.com

Pierrot B: 06 22 67 68 67 - bruneauxpierre@gmail.com

Pierre J: 06 75 69 60 28 - pierrejimenez@hotmail.com

Robert: 06 13 94 20 01 - robert.divita@sfr.fr

Sophie: 06 73 79 15 15 - sophie.bruneaux@hotmail.fr