

# Niveaux Excursions en haute montagne

	Durée de la randonnée (h)	Condition physique requise	Exigences techniques en rocher	Exigences techniques en névé et sur glacier	Échelle SAC
Les participant·e·s forment parfois leurs propres cordées et sont guidé·e·s par les guides de montagne.					
<b>N1</b>	Jusqu'à 8h	Excursion d'une journée avec pauses prévues	Marche sur terrain accidenté, herbe, éboulis, blocs rocheux, pied sûr indispensable, les mains ne sont guère utilisées pour avancer	Aucune, s'exerce si nécessaire	max. WS-
<b>N2</b>	8-10h	Excursion d'une journée	Arêtes rocheuses faciles Absence de vertige requise Les mains sont parfois nécessaires pour progresser Terrain d'escalade avec quelques passages courts Connaissances de base en « marche à la corde courte » requises	Pied sûr sur névé et glace peu raides Connaissances de base en cramponnage Connaissances de base en utilisation du piolet Connaissances de base en « encordement sur glacier »	max. WS
<b>N3</b>	10h	Longue randonnée d'une journée	Arêtes rocheuses, arêtes rocheuses faciles Absence de vertige indispensable Les mains sont généralement utilisées pour progresser Alternance de passages d'escalade et de varappe	Pied sûr sur névé et glace peu raides Expérience de la marche avec crampons Maîtrise du freinage au piolet Maîtrise de l' « encordement sur glacier »	max. ZS-

			Expérience de la « marche en cordée courte » indispensable. Maîtrise du raccourcissement de la corde		
<b>N4</b>	12h	Très longues randonnées d'une journée entière, déplacement efficace nécessaire	Arêtes rocheuses exposées Absence de vertige indispensable Les mains sont nécessaires pour avancer Passages d'escalade longs et exposés sur l'ensemble du parcours « Marche en cordée courte » autonome et efficace nécessaire	Avoir le pied sûr dans la neige raide et savoir utiliser des crampons dans la neige raide et la glace Maîtriser le freinage au piolet Maîtriser l' « encordement sur glacier »	max. ZS+