

# Niveaux Randonnées à ski et en snowboard

	Vitesse de montée (km/h)	Dénivelé (montée/descente)	Pente / Exposition	Technique de montée	Technique de descente	Échelle CAS pour le ski de randonnée
<p><b>Remarques importantes pour les snowboarders :</b> Participation uniquement possible avec un splitboard actuel. Exigences accrues en matière de <b>condition physique, de technique et de force</b> (montée, traversées, passages plats, modifications). Certaines randonnées sont réservées <b>aux skieuses et skieurs</b> – cela est mentionné dans la description. Les splitboarders expérimenté-e-s peuvent participer <b>après accord avec les responsable de l'offre</b>.</p>						
N1	250-300	600-1000 m	Terrain modérément raide jusqu'à 30 degrés	Aucune exigence. Convient aux personnes débutantes	Technique de descente fluide et sûre dans tous les types de neige	max. WS+
N2	300	1000-1200 m	Terrain raide 30 à 35 degrés en pente douce	Virage en épingle à cheveux et technique d'ascension sûre sur terrain raide	Technique de descente fluide et sûre sur tous types de neige et sur terrain raide	max. ZS-

N3	350	1200-1500 m	Terrain très raide 35 à 40 degrés, risque de chute partiel	Virages en épingle à cheveux et technique de montée sûrs sur terrain très raide Connaissances élémentaires en cramponnage lorsque les skis doivent être portés	Technique de descente fluide et sûre dans tous les types de neige et sur terrain très raide	max. ZS+
N4	400-550	1500-2000 m	Terrain extrêmement raide, pente supérieure à 40° par endroits, risque de chute	Virage en épingle à cheveux et technique de montée sûrs sur terrain très raide à extrêmement raide	Technique de descente fluide et sûre dans tous les types de neige et sur terrain extrêmement raide et exposé	max. S+
N4 randonnées individuelles	<p><b>Pour les randonnées avec dépôt de skis ou passages à pied :</b> Il est nécessaire d'avoir le pied sûr avec des crampons et de savoir marcher avec des skis fixés sur des arêtes faciles ou sur des pentes très raides en névé. Dans les passages techniques, des cordées autonomes peuvent être formées, qui évoluent sous la direction de guides de montagne.</p> <p><b>Condition préalable :</b> Maîtrise de l'utilisation de la corde et des dispositifs d'assurage. Lors de l'inscription, il sera demandé qui est capable de diriger une cordée dans ces conditions. Si le nombre de participant-e-s disposant de l'expérience requise est insuffisant, les guides de montagne se réservent le droit d'adapter l'itinéraire en conséquence.</p>					