

Cotation des VIA FERRATA

NIVEAU TECHNIQUE 1 : C'est le niveau de type École.

- > Sont courts et adaptés à tout public, y compris les enfants. Leur cotation ancienne se situe entre "F" et "PD". Ils sont plus particulièrement dédiés aux débutants.
- > Évoluent, la plupart du temps, à faible hauteur.
- > Peuvent avoir quelques rares et courts passages un peu athlétiques et un peu en hauteur.
- > Se situent, en règle générale, à proximité du lieu de stationnement, les itinéraires d'approche et de retour sont aisés et bien balisés.

NIVEAU TECHNIQUE 2 : C'est le niveau de types : sportif, montagne et aventure.

Exigent que chaque participant(e) :

- > Soit entièrement autonome en matière de choix de matériel.
- > Sache s'équiper.
- > Ait conscience que le parcours exige un engagement important.
- > Connaisse parfaitement les limites et les conditions d'utilisation des matériels spécifiques (câbles, points d'aide artificiels, longe, corde).
- > Connaisse parfaitement les techniques de progression et de sécurité en Via Ferrata.
- > Soient insensibles au vide et au passage de ponts vacillants.
- > Sache lire un topo.
- > Soit en mesure, le cas échéant, de donner l'alerte (téléphone, radio).
- > Ait une expérience de grimpeur, de randonneur montagne ou d'alpiniste.

DÉFINITION DES NIVEAUX PHYSIQUES.

NIVEAU PHYSIQUE 1: C'est le niveau de type école **F** ou **PD**.

- > Sont généralement courtes et n'exigent pas d'engagement important. En règle générale leur durée totale (accès, parcours et retour) ne dépasse pas 3 heures.
- > Sont d'un 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.

NIVEAU PHYSIQUE 2: C'est le niveau de type sportif, de niveau **AD**.

Les parcours de Via Ferrata de niveau physique 2 exigent que chaque participant(e)

- > Ait la capacité de fournir un effort modéré, marche d'approche, parcours de la Via Ferrata et retour, durant 4 heures (hors pauses).
- > Soit complètement indifférent au vide vertigineux.
- > Soit en mesure de franchir :
 - >> Quelques passages athlétiques verticaux.
 - >> Quelques rares passages surplombants.

NIVEAU PHYSIQUE 3: C'est le niveau de type Montagne, de niveau **D / TD**.

Les parcours de Via Ferrata de niveau physique 3 exigent que chaque participant(e),

- > Ait les capacités physiques définissant les niveaux précédents.
- > Soit en mesure de fournir un effort important et soutenu (marche d'approche, parcours de la Via Ferrata et retour, durant plusieurs heures (hors pauses).
- > Soit en mesure de franchir plusieurs passages :
 - >> Très aériens
 - >> Athlétiques et verticaux.
 - >> Surplombants.

NIVEAU PHYSIQUE 4: C'est le niveau de type Aventure, de niveau **ED**.

Les parcours de Via Ferrata de niveau physique 4 exigent que chaque participant(e),

- > Ait les capacités physiques définissant les niveaux précédents.
- > Ait, en plus, la capacité de franchir des passages exceptionnels (physique et émotionnel).