

Echelle de cotations en ski alpinisme			
Difficulté technique		Difficulté physique	
	Initiation : apprentissage des techniques de bases (matériel, ARVA, conversions ..)		Facile, sans difficultés physiques
	PD, Peu Difficile : course présentant peu de difficultés techniques autant à la montée qu'à la descente, pentes < 30°		Course sans dénivelés importants
	AD, Assez Difficile : quelques passages/difficultés techniques, pentes de 30 à 40° maxi. Moyen skieur alpinisme		Nécessite une endurance minimum mais mesurée
	D, Difficile : maîtrise parfaitement les techniques de montée & descente. Les inclinaisons peuvent atteindre 45°. La course peut présenter des passages exposés. Bon skieur alpinisme		Niveau d'endurance requis sur plusieurs jours. Eventuels passages avec portage des skis
	TD, Très Difficile : Très bon skieur alpinisme. Pentas et passages compliqués, peut nécessiter l'utilisation du matériel d'alpinisme (piolet, crampons, cordes)		Très bonne endurance avec un enchainement de dénivelés conséquents. Portage de skis. Raid sur plusieurs jours

Echelle de cotations en randonnée			
Difficulté technique		Difficulté physique	
	T1 : sentier de plaine bien tracé, faible pente, pas de risque de chute. Possible en baskets et même sans carte.		Facile, promenades, balades sans difficulté physique
	T2 : sentier de moyenne montagne avec tracé ininterrompu, terrain parfois soutenu, risques de chute pas exclus. Chaussures de randonnées recommandées.		Petites randonnées 15 km sans dénivelé important
	T3 : sentier de montagne Les passages exposés peuvent être équipés de chaîne, éventuellement appui des mains nécessaire pour l'équilibre. Avoir le pied sûr, bonnes chaussures de randonnée, expérience élémentaire de la montagne.		randonnées modérées, engagement minimum mais mesuré. Dénivelé < 700m
	T4 : sentier de haute montagne, l'aide des mains est quelquefois nécessaire pour la progression, pentes délicates de rochers, pierriers, névés et/ou passages sur glacier non recouverts de neige. Avoir le pied sûr, chaussures de randonnée nécessaires.		randonnées plus soutenues nécessitant un engagement certain. Dénivelé >= 1000m
	T5 : sentier de haute montagne exigeant, pentes raides de toutes natures : pierriers, névés, passages sur glacier présentant un risque. Passages d'escalade faciles. Equipements en adéquation avec le milieu. Utilisation du piolet et de la corde		randonnées très soutenues nécessitant un engagement important. Dénivelé important et répétitif