

|     | 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 les sorties, inscrivez-vous auprès des accompagnateurs :

Marie-Isabelle : 05 59 56 13 83 ; [miball@orange.fr](mailto:miball@orange.fr)

Annick : 06 04 46 29 15 ; [annick.champeaux@sfr.fr](mailto:annick.champeaux@sfr.fr)

Alain: 06 78 22 21 89 ; [alain.gaillardo40@gmail.com](mailto:alain.gaillardo40@gmail.com)

Gérard: 06 81 44 93 23 / 05 59 56 17 66

Jean-Claude : 06 80 02 06 82 ; [jeanclaudelauret@free.fr](mailto:jeanclaudelauret@free.fr)

PierreB : 06 22 67 68 67 ; [sophie.bruneaux@htmail.fr](mailto:sophie.bruneaux@htmail.fr) ;  
[p.bruneaux@anglet.fr](mailto:p.bruneaux@anglet.fr)

Pierre J : 06 75 69 60 28 ; [pierrejimenez@hotmail.com](mailto:pierrejimenez@hotmail.com)

Guy : 05 59 56 57 25 / 06 33 06 93 22 ; [guy.miremont@hotmail.fr](mailto:guy.miremont@hotmail.fr)

Bernard : 06 38 31 59 40