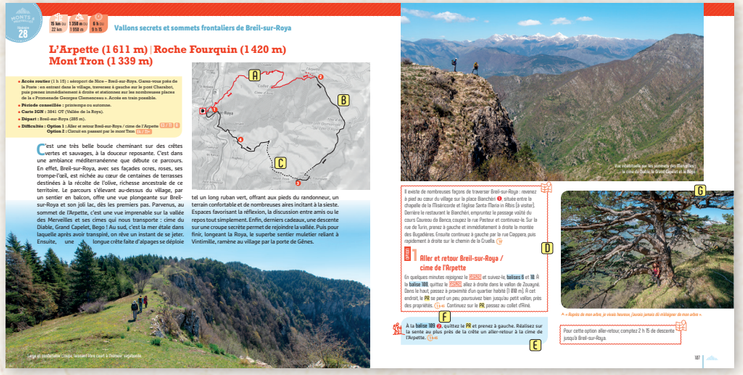
Comment utiliser ce livre

cartes / descriptions / horaires

Cet ouvrage a été réalisé pour que vous puissiez suivre de la manière la plus précise les itinéraires décrits. Cependant, la montagne n'est jamais figée et un itinéraire bien établi peut se modifier dans le temps.
En fonction de la sortie choisie, étudiez-bien pour chaque option les **caractéristiques techniques** : endurance – technicité – caractère d'exposition ou d'enjeu – caractère aventureux. Pour cela, référez-vous à la définition des difficultés page 11 et au sommaire par difficultés page 282.
Hormis deux exceptions (les sorties 2 et 12), les options 1 sont plus courtes et plus faciles, les options 2 sont plus longues et parfois plus difficiles.

La **carte** succincte figurant avant chaque description :

- permet de visualiser rapidement la situation géographique, le style d'itinéraire (boucle ou A/R), l'agencement des options, la proportion de hors sentier.
- toutes ces cartes sont orientées avec le nord en haut.
- les tracés sont de deux couleurs : petite option en rouge A et grande option en noir B.
- les sentiers balisés sont tracés en trait plein, et les sections hors sentier non balisées sont tracées en pointillés C.
- sur le terrain, il est nécessaire d'emporter la carte topographique IGN (au 25 000e) du secteur que vous allez découvrir.



Les **descriptions** sont inscrites dans des cadres de couleur :

- en liseré rouge (façon timbre-poste) D pour les sections sur sentiers balisés (PR et/ou GR), et correspondant au trait plein sur la carte présentant la sortie.
- sur fond vert ou bleu E pour les sections hors des sentiers balisés, correspondant aux pointillés sur la carte présentant la sortie.

Pour votre confort de compréhension et pour ne pas multiplier les encadrés, il peut arriver que quelques éléments de descriptions aient été volontairement intégrés dans l'un ou l'autre des encadrés.

Des **points nodaux** F signifiés par des cercles rouges numérotés permettent de faire correspondre le texte avec la carte.

Les **photos** G ont toutes été prises au cours des sorties de repérages, et peuvent servir d'illustrations concernant un obstacle ou un point de passage particulier. Pour apporter davantage de précisions, certaines photos sont agrémentées d'un tracé indiquant au mieux le passage.

Le photographe de l'équipe en action.

Échelle de difficultés et d'exposition

E pour effort d'endurance

E1 : facile = 700 mètres de dénivelé maximum / 4 à 5 heures d'effort / jusqu'à 12 km.
E2 : moyen = 1 000 mètres de dénivelé maximum / 5 à 7 heures d'effort / 12 à 15 km.
E3 : sportif = 1 000 à 1 300 mètres de dénivelé / 6 à 8 heures d'effort / 15 à 17 km.
E4 : très sportif = 1 300 à 1 600 mètres de dénivelé / 8 à 10 heures d'effort / 17 à 20 km.
E5 : extrêmement sportif = 1 600 à 2 000 mètres de dénivelé, 10 à 12 heures d'effort / 20 à 23 km.
E6 : suprêmement sportif = plus de 2 000 mètres de dénivelé / plus de 12 heures d'effort / au-delà de 23 km.

La pause est à prendre en compte pour les petits et aussi les grands.

Références des données : dénivelé, horaires, kilomètres :
– dénivelé sur un bon sentier, à la montée 300 m/h (+ ou – 50m/h en fonction des profils), à la descente 450 m/h (+ ou – 100 m/h en fonction des profils).
– kilomètres/heure, sur bon sentier : à plat 3 km/h.
– ***attention horaires indiqués sans pause.***
– distances, attention certains gps donnent jusqu'à 15 % de plus que ce que nous indiquons.

T pour difficultés techniques du terrain

Avertissement

> *Grimpez si vous le voulez, mais n'oubliez jamais que le courage et la force ne sont rien sans prudence, et qu'un seul moment de négligence peut détruire une vie entière de bonheur.*

Edward Whymper : premier ascensionniste du Cervin, le 14 juillet 1865. Il y vécut une tragédie terrible à la descente et après cet épisode cruel, mit fin à sa carrière d'alpiniste.

Même et surtout en randonnée, n'oublions jamais qu'un faux pas ou un simple moment d'inattention, peuvent nous précipiter dans le vide. Du simple T1 – où un sentier débonnaire peut surplomber un affreux ravin, voire une barre rocheuse – au plus terrible des T6, nous ne pouvons que vous recommander vivement de prêter la plus grande attention à tous vos déplacements. Faire plus particulièrement attention à la descente, surtout quand sentant la fin de la randonnée et avec la fatigue qui se fait sentir, l'attention se relâche.

Cette échelle de difficultés techniques du terrain ne prend pas en compte l'environnement (vide – ambiance générale), mais seulement le niveau d'habileté et d'équilibre requis pour franchir un passage, que le terrain soit rocheux, herbeux ou délité. Concrètement, que le passage se situe sur un petit escarpement ou au milieu d'une face, cela influence très peu la cotation. **De surcroît, cette cotation n'a de sens qu'à l'endroit décrit et dans de bonnes conditions.** Certains pratiquants seront donc peut-être surpris de trouver dans le même degré de cotation technique, des randonnées d'un niveau global très différent.

Attention cette échelle des difficultés techniques ci-dessous ne prétend pas être objective et présente une part de subjectivité.

T1 randonnée classique : Itinéraires évoluant sur un terrain simple.
Exemples : pic du Cap Roux, mont Macaron, cime de la Vallette de Prals.

T2 randonnée classique : Itinéraires présentant au moins un passage en terrain plus escarpé, requérant plus d'habileté que du T1, comme le franchissement de chaos de blocs ou des pentes en terrain délité.
Exemples : Dôme de Barrot pour le hors sentier entre la tête de Rigaud et le sommet ; Grand Coyer pour la partie finale ; Enchastraye pour la partie finale.

T3 randonnée alpine : Itinéraires présentant plusieurs passages raides et escarpés, où l'utilisation des mains devient utile pour de nombreux pratiquants. La parade y est possible et efficace, et de ce fait l'utilisation de la corde reste anecdotique. Elle peut servir éventuellement pour sécuriser un compagnon peu expérimenté dans ce terrain ou rencontrant une défaillance physique ou morale.
Exemples : cime de Baudon par l'arête sud-est ; Brec d'Utelle pour son très court passage sur la voie normale ; Grand Capelet par la voie normale ; cime de l'Agnellière par la voie normale ; cime du Belletz en traversée (exposé) ; tête du Lac (Cayolle).

T4 randonnée très alpine : Itinéraires présentant au moins un passage sur du terrain très raide, s'adressant aux montagnards suffisamment expérimentés, capables de trouver le bon passage dans un univers souvent incertain, ayant développé un « pied » très sûr. La parade est encore possible, l'utilisation de la corde reste peu courante ; elle peut néanmoins s'avérer utile pour sécuriser un compagnon rencontrant une défaillance physique ou morale.