

Randonnée montagne, randonnée alpine

Le système de cotation

Ce système de cotation correspond à l'échelle internationalement reconnue du Club Alpin Suisse. Cette cotation combine l'endurance et la difficulté d'une sortie.

- Les niveaux T1 à T3 concernent les randonnées de plaine et de montagne
- Les niveaux T4 et T5 représentent les courses de randonnée alpine.

Le tableau ci-dessous permet d'appréhender avec précision le terrain et l'exigence de chaque cotation :

Cotation	Terrain	Exigences	Références
T1 Randonnée (R)	Sentier bien tracé. Terrain plat ou en faible pente, pas de risque de chutes.	Aucune, convient aussi pour les baskets.	Vouisses (Voiironnais) Charmant Som depuis l'auberge (Chartreuse) Borne du 45 ^{ème} parallèle (Vercors) Passerelles du Monteynard (Matheysine)
T2 Randonnée en montagne (RM)	Sentier avec tracé ininterrompu et montées régulières. Terrain parfois raide, risques de chute pas exclus.	Avoir le pied sûr. Chaussures de marche montantes recommandées. Capacités élémentaires d'orientation.	Le Moucherotte , La Petite Moucherolle (Vercors) La Peyrouse (Matheysine) Lac Fourchu (Taillefer) Le Grand Colon (Belledonne)
T3 Randonnée en montagne difficile (RM)	Sentier par forcément visible partout. Les passages exposés peuvent être équipés de cordes ou de chaînes. Éventuellement, appui des mains nécessaire pour l'équilibre. Quelques passages exposés avec risques de chute. Pierriers, pentes mêlées de rocher sans trace.	Avoir le pied sûr. Bonnes chaussures de marche. Capacité moyenne d'orientation. Expérience élémentaire de la montagne souhaitable.	Grande Sure par l'arête sud, Dent de Crolles, Chamchaude (Chartreuse) Roc Cornafion, La Grande Moucherolle (Vercors) La Croix de Belledonne (Belledonne) Le Taillefer (Taillefer)
T4 Itinéraire alpin (RA)	Traces parfois manquantes. L'aide des mains est quelquefois nécessaire pour la progression. Terrain déjà assez exposé, pentes herbeuses délicates, pentes mêlées de rochers, névés faciles et passages sur glacier non recouverts de neige.	Être familier au terrain exposé. Chaussures de trekking rigides. Une certaine capacité d'évaluation du terrain et une bonne capacité d'orientation. Expérience alpine. En cas de mauvais temps le repli peut s'avérer difficile.	Traversée des Grands Moulins (Belledonne) Pas de Montbrun, Rocher de Chalves par l'arête sud (Chartreuse)
T5 Itinéraire alpin exigeant (RA)	Souvent sans chemin, quelques passages d'escalade simple, jusqu'à II. Terrain exposé difficile, pentes instables, glaciers et névés peu dangereux.	Chaussures de montagne. Évaluation sûre du terrain nécessaire. Bonne expérience de la haute montagne et connaissances élémentaires du maniement du piolet et de la corde.	Le Néron, Sangle du Fourneau (Chartreuse) Obiou par les Chatières (Dévoluy)