

## LISTE DE COURSES

Elle doit comprendre au minimum **39 courses et escalades**, réalisées sur une période minimale de **3 ans**.

**20 courses et escalades** au moins ont été réalisées dans les trois années précédant le probatoire.

**10 courses de rocher effectuées en montagne au-dessus de 2500m, de 250m minimum de dénivelée et nécessitant la pose de protections sur tout ou partie de la course.**

- Toutes ces courses sont d'un niveau minimum D (IV).
- Parmi ces 10 courses, 7 au moins sont d'un niveau TD (6a) ou plus et font plus de 350m. de dénivelée.
- Parmi ces 10 courses, 3 au moins sont tirées de la liste à choix « rocher montagne » (voir site de l'ENSA).

**7 courses de neige et glace, de 500m de dénivelée minimum (cela sous-entend de la rimaye au sommet)**

- Toutes ces courses sont de niveau PD minimum, parmi celles-ci, 5 doivent être d'un niveau D ou plus.
- Parmi ces 7 courses, 5 doivent être descendues par un itinéraire différent de celui de la montée.
- Parmi ces 7 courses, 3 au moins doivent présenter une approche glaciaire.

**7 courses en mixte de dénivelée minimum 500m**

- Toutes ces courses sont de niveau PD minimum ; 5 sont tirées de la liste à choix « mixte montagne » (voir site de l'ENSA)

**12 courses de ski de montagne comportant 9 randonnées et un raid itinérant de 3 jours (cela sous-entend que les nuits concernées sont consécutives et ont lieu dans des refuges différents à chaque fois)**

- Toutes ces courses font plus de 1000m de dénivelée.
- Parmi ces 12 courses, 6 sont d'un niveau minimum TBSA.
- Parmi ces 12 courses, 6 s'effectuent en terrain glaciaire, dont 3 en traversée (cela sous-entend une descente différente de la montée, aboutissant à un point d'arrivée différent du point de départ)

**3 cascades de glace de 100m de dénivelée, de 4+ minimum.**