

## Liste des principales activités de plein air et d'aventures

Approuvée par la Commission d'experts (Etat 30 novembre 2018)

### Sports d'été en montagne

- VTT (hors descente) Analyse-type des risques VTT
- Expéditions Analyse-type des risques des sports de montagne
- Trekking sur glacier Analyse-type des risques des sports de montagne
- Expéditions spéléologiques
- Luge d'été
- Courses en haute montagne Analyse-type des risques des sports de montagne
- Escalade Analyse-type des risques des sports de montagne
- Trekking (à partir de T3<sup>1</sup>) Analyse-type des risques des sports de montagne
- Zorbing

### Sports d'hiver en montagne

- Airboard Analyse-type des risques des sports de montagne
- Escalade de glace Analyse-type des risques des sports de montagne
- Cours de freeride Analyse-type des risques des sports de montagne
- Hëliski Analyse-type des risques des sports de montagne
- Excursions avec des huskies Analyse-type des risques des sports de montagne
- Cours d'avalanches Analyse-type des risques des sports de montagne
- Luge Analyse-type des risques des sports de montagne
- Excursions en raquettes Analyse-type des risques des sports de montagne
- Excursions à skis ou à snowboard Analyse-type des risques des sports de montagne

### Activités aquatiques

- Canyoning Analyse-type des risques du canyoning
- Construction et tours de radeau (à partir de EV II) Analyse-type des risques descentes en eaux vives
- Funyak Analyse-type des risques descentes en eaux vives
- Hydrospeed/Riverboogie Analyse-type des risques descentes en eaux vives
- Kayak Analyse-type des risques descentes en eaux vives
- Canoë Analyse-type des risques descentes en eaux vives
- Rafting Analyse-type des risques du rafting

### Activités aériennes

- Deltaplane en tandem Analyse-type des risques Deltaplane
- Parachute en tandem
- Parapente en tandem Analyse-type des risques Deltaplane

<sup>1</sup> cf. cotation randonnée en montagne et randonnée alpine du CAS :

<https://www.sac-cas.ch/fr/formation-et-connaissances/planification-de-la-course/echelles-de-difficulte/>

## Corde

- Descente en rappel Analyse-type des risques des activités de corde et/ou sports de montagne
- Construction de ponts Analyse-type des risques des activités de corde
- Saut à l'élastique Analyse-type des risques du saut à l'élastique
- Parcours acrobatiques en hauteur Analyse-type des risques des activités de corde
- Escalade en salle Analyse-type des risques des activités de corde
- Via ferrata Analyse-type des risques des activités de corde et/ou sports de montagne
- Mur d'escalade (mobile) Analyse-type des risques des activités de corde
- Saut pendulaire Analyse-type des risques du saut à l'élastique
- Tyrolienne Analyse-type des risques des activités de corde

En règle générale, des activités soumises à autorisation en vertu de la loi et de l'ordonnance sur les activités à risques.

## Activités ne pouvant pas être certifiées

Exemples d'activités ne pouvant pas être certifiées :

- Activités automobiles téméraires (courses d'auto-cross, de stock-car, courses automobiles sur circuit et de côte, y compris épreuves de vitesse lors d'un rallye automobile)
- Base-Jumping
- Compétitions de plein-contact (par ex. combats de boxe)
- Karaté extrême (briser des briques, des tuiles ou des planches épaisses avec le tranchant de la main, la tête ou le pied)
- Courses de motocross, y compris entraînement sur le circuit
- Courses de bateau à moteur, y compris entraînement
- Courses de moto, y compris courses d'entraînement
- Compétitions de descente en VTT, y compris entraînement sur le circuit de descente
- Sauts acrobatiques en vélo (p. ex. rotations horizontales ou verticales, lâchés de guidon ou de pédales)
- Courses de quad, y compris entraînement
- Descentes en planche à roulettes, pour autant qu'il s'agisse d'une compétition ou d'une course de vitesse
- Courses de motoneige, y compris entraînement
- Courses de ski (chasse au record de vitesse)
- Speedflying
- Plongée à plus de 40 mètres de profondeur
- Blobbing