

Système de cotation des randos

Adapté du système de cotation de la FFRandonnée
(Fédération Française de la Randonnée Pédestre)

Trois indicateurs vous aident à vous positionner :

- l'indice d'effort (score IBP) ;
- le niveau de technicité ;
- le niveau de risque ;

Effort

Il s'agit de la difficulté physique de la randonnée pédestre.
10 à 25 = 1 ; 26 à 50 = 2 ; 51 à 75 = 3 ; 76 à 100 = 4 ; > 100 = 5

Technicité

Il s'agit de la difficulté technique et motrice (présence et taille d'obstacles).



1 : FACILE : Itinéraire ou portion d'itinéraire ne présentant quasiment aucun obstacle particulier, ni quasiment aucune difficulté de progression (ex : parcours urbain).
La pose du pied s'effectue à plat, en tout endroit du support.



2 : ASSEZ FACILE : Itinéraire ou portion d'itinéraire présentant des obstacles d'une taille inférieure ou égale à la hauteur de la cheville.
La pose du pied s'effectue en recherchant des zones « à plat », ou « confortables » du support, assez facilement repérables.



3 : PEU DIFFICILE : Itinéraire ou portion d'itinéraire présentant au moins un obstacle d'une taille inférieure ou égale à la hauteur du genou.
La pose du pied s'adapte à l'irrégularité du support. Le placement des appuis se fait sur les zones de meilleure adhérence.



4 : ASSEZ DIFFICILE : Itinéraire ou portion d'itinéraire présentant au moins un obstacle d'une taille inférieure ou égale à la hauteur de la hanche.
La pose du pied (pointe ou talon s'adapte à l'irrégularité générale du support. L'utilisation des bâtons est nécessaire à un bon équilibre.



5 : DIFFICILE : Itinéraire ou portion d'itinéraire présentant au moins un obstacle d'une taille supérieure à la hauteur de la hanche. Les franchissements nécessitent l'utilisation des mains.
Les passages peuvent être ou sont sécurisés par des équipements. Les bâtons peuvent être une gêne à la progression.

Indice d'effort

La FFRandonnée donne comme repère d'auto-positionnement le tableau suivant :

	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

Risque

Il s'agit de la difficulté liée au danger de chute / glissade et des conséquences possibles.



1 - FAIBLE : niveau faible de risque d'accidents. L'exposition au danger peut être qualifiée de mineure. Exemples : chemin blanc en forêt, voie verte, itinéraires urbains avec aménagements piétonniers, itinéraires ruraux sans accidents de terrain marqués...



2 : ASSEZ FAIBLE : niveau assez faible de risque d'accidents. L'exposition au danger demeure limitée. Les blessures sont possibles mais mineures (exemples : chemin au relief assez marqué avec présence possible de talus, luxation et entorses possibles en cas de chute...).



3 : PEU ÉLEVÉ : niveau peu élevé de risque d'accidents. L'exposition au danger est avérée (exemple : itinéraire vallonné exposant le randonneur sur certains passages à de graves blessures, fractures...).



4 : ASSEZ ÉLEVÉ : niveau assez élevé de risque d'accidents. L'exposition au danger peut être qualifiée de forte. Les possibilités de blessures graves sont réelles et multiples. Le danger de mort est possible (exemple : itinéraire de randonnée de montagne présentant des passages délicats à fort dévers, pentes raides exposées multiples, équipement possible, présence de barres rocheuses...).



5 : ÉLEVÉ : niveau élevé de risque d'accidents. L'exposition au danger peut être qualifiée de « maximale ». Le danger de mort est certain en cas de chute (exemple : itinéraire de type alpin avec engagement physique total, falaises, barres rocheuses multiples, itinéraires pouvant être équipés de prises et de mains courantes).