

COTATION DES RANDONNEES :

La FFRandonnée et son partenaire IBP Index ont mis au point un système de cotation des randonnées pédestres. Le système de cotation fédéral repose sur trois critères :

- 1.L'effort (système de calcul IBP index/ FFRandonnée, combinaison entre distance et dénivelé)
- 2.La technicité (présence ou non d'obstacles plus ou moins importants)
- 3.Le risque (gravité plus ou moins importante des accidents corporels en cas de chutes ou glissades)

La conjugaison de ces 3 critères permet d'exprimer la réelle difficulté de chaque rando. Chaque critère est coté de 1 à 5 par difficulté croissante.

1/ L'EFFORT



La difficulté physique de votre randonnée est une combinaison entre distance et dénivelé,

E1 : Facile, la randonnée est sans difficulté physique. Ce niveau correspond aux promenades et aux balades. Maxi 2 heures de marche sur 5 km, faible dénivelé inférieure à 150m.

E2 : Assez facile ; la randonnée présente peu de difficulté physique. Ce niveau correspond aux promenades et aux petites randonnées. Maxi 4 heures de marche sur 8kms, dénivelé inférieure à 300m

E3 : Peu difficile ; La randonnée nécessite un certain engagement physique qui reste toutefois mesuré. Ce niveau correspond à des randonnées pédestre modérées. Maxi 6 heures de marche sur 10 kms, dénivelé inférieure à 500m

E4 : Assez difficile ; La randonnée présente des difficultés et nécessite un engagement physique certain. Ce sont des randonnées soutenues. Maxi 8 heures de marches sur 15kms, dénivelé inférieur à 1000m

E5 : Difficile ; la randonnée présente des difficultés majeures et nécessite un engagement physique important.

2/ la TECHNICITE



T1 : Facile, Itinéraire ne présentant quasiment aucun obstacle particulier ni aucune difficulté de progression. La pose du pied s'effectue à plat.

T2 : Assez facile ; 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 repérable

T3 : Peu difficile ; 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 des zones de meilleures adhérences.

T4 : Assez difficile ; 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 du support.

T5 : Difficile ; Itinéraire présentant au moins un obstacle d'une taille supérieure à la hauteur de la hanche. Les franchissements des obstacles nécessitent régulièrement l'utilisation des mains.

3/ le RISQUE



R1 : Facile, niveau faible de risque d'accidents. Exposition au danger mineure. Chemin en forêt

R2 : Assez facile ; niveau assez faible de risque d'accidents. Les blessures sont possibles mais mineures L'exposition au danger reste limitée. Chemin au relief assez marqué, luxation ou entorse possible en cas de chute.

R3 : Peu élevé ; Niveau peu élevé de risque d'accidents. L'exposition au danger est avérée qui peuvent amener sur certains passages de graves blessures ou fractures

R4 : Assez élevé ; L'exposition au danger peut être qualifiée de forte. Les possibilités de blessures graves sont réelles et multiples. Le danger de mort est possible.

R5 : Elevé ; L'exposition au danger peut être qualifiée de « maximale ». Le danger de mort est certain en cas de chute. Itinéraire avec un engagement physique total.

4 / En conclusion :

Les randonnées proposées sont donc indiquées pour chacun des critères.