

Guide pratique de cotation des randonnées pédestres



Effort
Technicité
Risque

Avec la FFRandonnée,
estimez la difficulté de vos randos !



L'esprit

18 millions de français déclarent pratiquer la randonnée pédestre. 15 millions de randonneurs utilisent chaque année les 180 000 km d'itinéraires entretenus et balisés par la FFRandonnée. Depuis plus de 70 ans, la Fédération crée des itinéraires notamment GR® qui innervent le territoire et permettent d'aller à la rencontre de paysages, de patrimoines, de cultures et de personnes.

245 000 randonneurs dans 3 500 clubs partagent les plaisirs de l'effort, de la découverte et de la convivialité.

10 000 animateurs formés organisent, encadrent et font vivre les randonnées associatives. La Fédération donne également les moyens de partir à l'aventure sur cet incroyable réseau de sentiers grâce à des formations adaptées, grâce à www.MonGR.fr mais grâce aussi à ses 230 topo-guides.

En tant que fédération délégataire, la FFRandonnée définit pour sa discipline, les normes de classement technique, de sécurité et d'équipement des espaces, sites et itinéraires relatifs aux sports de nature.

C'est dans cet esprit que la Fédération a conçu un outil pratique permettant d'estimer la difficulté des randos. Un outil simple et largement partagé, un outil qui sert aussi bien le promeneur que le randonneur expert.

La cotation de la FFRandonnée se veut le reflet fidèle de la difficulté d'une randonnée pédestre exprimée selon 3 critères : **L'EFFORT/ LA TECHNICITÉ/ LE RISQUE**

Définition :

EFFORT : il s'agit de la difficulté physique de la randonnée pédestre.

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

RISQUE : il s'agit de la difficulté liée au danger de chute/glissade et des conséquences possibles

Qualifiez vous-même vos randos avec ces trois critères !

Avertissement !

Le système de cotation de la FFRandonnée est un outil d'information et d'aide à la décision, permettant au randonneur de choisir des randonnées adaptées à ses capacités. La cotation s'entend pour des individus adultes, de taille moyenne, hors niveau neigeux, sur terrains secs, dans des conditions météorologiques élémentaires. Dans le cadre de

randonnées pédestres itinérantes, la cotation s'entend sur le trajet de l'étape (trajet Aller). La réelle difficulté du parcours dépend de l'effort, de la technicité et du risque mais également de la variable météo, du poids du sac à dos, de la préparation physique et de l'état de forme du randonneur qui doit savoir s'évaluer. En itinérance, l'effort répété sur plusieurs jours est une dimension à prendre en compte.

L'effort



L'effort correspond à la difficulté « physique » de la randonnée pédestre et donc la détermination du niveau de mobilisation volontaire des forces physiques.

Pour l'obtenir, enregistrez la trace GPS de votre randonnée, injectez la dans le système de calcul FFRandonnée/IBP afin d'avoir une fiche d'information globale et une valeur numérique correspondant à l'indice d'effort.



Injection trace GPS dans www.ffrandonnee.fr/_241/cotation-de-randonnees-pedestres.aspx

vosre score

en partenariat avec 

Entre **0** et **25**, c'est le **niveau 1** qualifié de **Facile**. La randonnée pédestre est sans difficulté physique particulière. Ce niveau correspond aux promenades et aux balades.

Entre **26** et **50**, c'est le **niveau 2** qualifié d'**Assez Facile**. La randonnée pédestre présente peu de difficulté physique. Ce niveau correspond aux promenades et à de petites randonnées. C'est également la limite supérieure des sorties Rando Santé®.

Entre **51** et **75**, c'est le **niveau 3** qualifié de **Peu Difficile**. La randonnée pédestre nécessite un certain engagement physique qui reste toutefois mesuré. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres modérées.

Entre **76** et **100**, c'est le **niveau 4** qualifié d'**Assez Difficile**. La randonnée pédestre présente des difficultés et nécessite un engagement physique certain. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres plus soutenues.

Une valeur supérieure à **100** correspond au **niveau 5** qualifié de **Difficile**. La randonnée pédestre présente des difficultés et nécessite un engagement physique important. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres très soutenues.



La technicité



La technicité correspond à la difficulté « technique » et donc « motrice » de la randonnée pédestre conditionnée par la plus ou moins forte présence et importance d'obstacles.

Pour l'obtenir, observez les obstacles au fil de votre randonnée, estimez le niveau auquel vous êtes majoritairement confronté mais ne reprenez que le niveau le plus élevé rencontré.



1 : FACILE



2 : ASSEZ FACILE



3 : PEU DIFFICILE



4 : ASSEZ DIFFICILE



5 : DIFFICILE



Niveau 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.

Niveau 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.

Niveau 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.

Niveau 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.

Niveau 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.

Le risque



Le risque correspond au risque d'accident corporel consécutif à une chute ou une glissade donc lié à la configuration topographique des lieux.

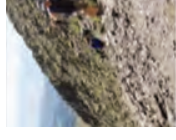
Pour l'obtenir, observez la configuration des terrains au fil de votre randonnée, estimez le niveau auquel vous êtes majoritairement confronté mais ne reprenez que le niveau le plus élevé rencontré.



1 : FAIBLE



2 : ASSEZ FAIBLE



3 : PEU ÉLEVÉ



4 : ASSEZ ÉLEVÉ



5 : ÉLEVÉ



Niveau 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...

Niveau 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...).

Niveau 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...).

Niveau 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...).

Niveau 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).



Fédération Française de la Randonnée Pédestre
64, rue du Dessous des Berges
75013 Paris - Tél. 01 44 89 93 90



www.ffrandonnee.fr - www.MonGR.fr

... en partenariat avec



Création : Den's Infographie - Crédit photos couvertures : Nicolas Vincent