GUIDE PRATIQUE DE COTATION DES RANDONNÉES PÉDESTRES 2015

EFFORT, TECHNICITÉ, RISQUE :
ESTIMEZ LA DIFFICULTE DE VOS RANDOS !

FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée
www.ffrandonnee.fr

L'esprit

18 millions de français déclarent pratiquer la randonnée pédestre et utilisent chaque année les 180000 km d'itinéraires entretenus et balisés par la FFRandonnée. Depuis plus de 60 ans, la Fédération crée des itinéraires notamment GR® qui innervent le territoire et permettent de découvrir paysages, patrimoines, cultures et personnes.

220000 licenciés dans 3500 clubs partagent les plaisirs de l'effort, de la convivialité, de la découverte et du partage. Près de 9000 animateurs formés organisent, encadrent et font vivre les randonnées associatives. En parallèle, la Fédération donne les moyens de partir à l'aventure sur cet incroyable réseau de sentiers grâce à son cursus de formation mais grâce aussi à ses 280 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 souhaité concevoir un outil pratique permettant d'estimer la difficulté des randos. Un outil simple et largement partagé, un outil qui serve aussi bien le promeneur que le randonneur expert.

Fondée sur un travail collectif de plusieurs années, construite grâce à des apports techniques conséquents et une pratique de terrain importante, la cotation fédérale se veut le reflet fidèle de la difficulté d'une randonnée pédestre exprimée selon 3 critères : **L'EFFORT/ LA TECHNICITÉ/ LE RISQUE.**

Définitions et grille de cotation :

EFFORT :
la difficulté ***« énergétique »***
de la randonnée pédestre.

TECHNICITÉ :
la difficulté ***« motrice »***
de la randonnée pédestre.

RISQUE :
la difficulté ***« psychologique »***
de la randonnée pédestre.

Ce guide de terrain vous propose de vous accompagner au fil de vos sorties afin de coter au plus juste leurs difficultés.
Amusez-vous en qualifiant chacun des trois critères afin d'attribuer au final une cotation qui soit le reflet de ce que vous avez réalisé !

Avertissement !
La cotation s'applique pour des randonnées pédestres effectuées dans des conditions de pratique optimales (terrain sec, météorologie clémente, hors manteau neigeux).

L'effort

EN PARTENARIAT AVEC : IBP tracks

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'obtenir une fiche d'information globale et une valeur numérique correspondant à l'indice d'effort.

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

votre score...

un score compris entre 0 et 25 correspond au **niveau 1** qualifié de **FACILE.**
La randonnée pédestre est sans difficulté physique. Ce niveau correspond aux promenades et aux balades ainsi qu'aux parcours Rando Santé®.

un score compris entre 26 et 50 correspond au **niveau 2** qualifié de **ASSEZ FACILE.**
La randonnée pédestre présente peu de difficulté physique. Ce niveau correspond aux promenades et à de petites randonnées.

un score compris entre 51 et 75 correspond au **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.

un score compris entre 76 et 100 correspond au **niveau 4** qualifié de **ASSEZ DIFFICILE.**
La randonnée pédestre présente des difficultés et nécessite un engagement physique certain. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres plus soutenues.

un score supérieur 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

Il s'agit de 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 vous êtes majoritairement confronté et indiquez également le niveau le plus élevé rencontré (exemple : Technicité 2 maximum 4 (ponctuel)).

Niveau 1 : FACILE. Itinéraire ou portion d'itinéraire ne présentant aucun ou quasiment aucun obstacle particulier, ni aucune ou 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 une 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 une 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 une 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 l'équilibration.

Niveau 5 : DIFFICILE. Itinéraire ou une 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 ou sont sécurisés par des équipements. Les bâtons peuvent être une gêne à la progression.

Le risque

Il s'agit de la difficulté « psychologique » de la randonnée pédestre et l'exposition du randonneur à des conséquences plus ou moins graves en termes d'accidents corporels en cas de chute ou glissade.

Pour l'obtenir, observez la configuration des terrains au fil de votre randonnée, estimez le niveau auquel vous vous êtes majoritairement confronté et indiquez également le niveau le plus élevé rencontré (exemple : Risque 1 / maximum 3 ponctuel).

1 : FAIBLE. Niveau faible de risque d'accidents (consécutifs à une chute ou glissade). La configuration du terrain ne présente pas d'accident de relief notable. L'exposition au danger peut être qualifiée de « mineure ». Les blessures sont possibles mais bénignes (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 (consécutifs à une chute ou glissade). La configuration du terrain peut présenter quelques accidents de relief notables. L'exposition au danger demeure toutefois 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 (consécutifs à une chute ou glissade). La configuration du terrain présente des accidents de relief notables. L'exposition au danger peut être qualifiée de possible et avérée (exemple : itinéraire de moyenne montagne exposant le randonneur sur certains passages à de graves blessures (fractures…).

4 : ASSEZ ÉLEVÉ. Niveau assez élevé de risque d'accidents (consécutifs à une chute ou glissade). La configuration du terrain présente des accidents de relief marqués. 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, présence de barres rocheuses…).

5 : ÉLEVÉ. Niveau élevé de risque d'accidents (consécutifs à une chute ou glissade).La configuration du terrain présente des accidents de relief très marqués et d'envergure. 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…).

Mes randonnées cotées!

exemple :

Nom de la rando : *Le Mont Charvin par la combe Ouest*

Date : *10/09/2014*

Cotation : *E5 / T3 / R3*

EFFORT

TECHNICITÉ

RISQUE

Nom de la rando :

Date :

Cotation :

EFFORT

TECHNICITÉ

RISQUE

Nom de la rando :

Date :

Cotation :

EFFORT

TECHNICITÉ

RISQUE

Mes randonnées cotées !

Nom de la rando :
Date :
Cotation :

EFFORT

TECHNICITÉ

RISQUE

Nom de la rando :
Date :
Cotation :

EFFORT

TECHNICITÉ

RISQUE

Nom de la rando :
Date :
Cotation :

EFFORT

TECHNICITÉ

RISQUE

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

twitter.com/ffrandonnee

facebook.com/ffrandonnee.fr

FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée
www.ffrandonnee.fr

...en partenariat avec

ibp index

Crédit photos couvertures : Nicolas Vincent