

Cotation des randonnées

Introduction

La FFRandonnée a conçu un outil pour permettre aux randonneurs d'estimer la difficulté des randonnées selon trois critères : l'effort, la technicité et les risques (ETR).

Cette fiche a pour objet de présenter les principes de cette cotation qu'on retrouve dans les RandoGuides® récents et qui est utilisée par de nombreux clubs pour informer leurs adhérents sur les difficultés des randonnées proposées.

Bon à savoir :

La cotation s'entend pour des individus adultes, de taille moyenne, sur terrain sec, dans des conditions météorologiques clémentes. La difficulté réelle du parcours dépend aussi du poids du sac à dos et de l'état de santé du randonneur qui doit savoir évaluer son aptitude physique du moment.

Cotation de l'effort

Ce critère indique **le degré de difficulté d'un itinéraire**. Il existe deux façons de l'afficher :

- soit sous la forme d'un **logo symbolisant le niveau d'effort** qu'un individu ayant une condition physique moyenne aura à déployer, entre le niveau 1 (Facile) et le niveau 5 (Difficile) ;



- via un **indice de difficulté chiffré, appelé IBP**, calculé à partir de la trace GPS de la randonnée.

Exemple :



Il convient de se référer au tableau appelé « Échelle comparative des valeurs IBP » pour évaluer la **difficulté réelle** que représentera l'activité en fonction de sa condition physique du moment (très basse, basse, moyenne, haute, très haute).

Echelle comparative des valeurs IBP					
	Très basse	Basse	Moyenne	Haute	Très haute
ibp	0 - 6	0 - 13	0 - 25	0 - 50	0 - 100
ibp	7 - 13	14 - 25	26 - 50	51 - 100	101 - 200
ibp	14 - 19	26 - 38	51 - 75	101 - 150	201 - 300
ibp	20 - 25	39 - 50	76 - 100	151 - 200	301 - 400
ibp	> 25	> 50	> 100	> 200	> 400
					Difficulté itinéraire
					Très facile
					Facile
					Moyenne
					Difficile
					Très difficile



Par exemple, si la cotation d'une randonnée est fournie avec un indice **IBP = 47** :

Pour quelqu'un qui a une condition physique **très basse** (sédentaires stricts), cette cotation doit être lue dans la première colonne. On y lit que comme l'IBP est supérieur à 25, la rando sera « **Très difficile** »

Pour quelqu'un ayant une préparation physique **basse** (peu d'activités, convalescence...), cette cotation doit être lue dans la deuxième colonne. L'IBP étant entre 39 et 50, la rando est à considérer alors comme « **Difficile** »

Pour quelqu'un ayant une condition physique **moyenne**, une rando avec un IBP à 47 est « **Facile** ».

Echelle comparative des valeurs IBP

	Très basse	Basse	Préparation physique Moyenne	Haute	Très haute	Difficulté itinéraire
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

Pour les plus entraînés, la même randonnée devient **très facile**...

Cotation de la technicité

Ce critère évalue la **difficulté technique et motrice de la randonnée** du fait de l'existence d'obstacles sur le parcours. La technicité est affichée à l'aide d'un logo reprenant le même code couleur que le critère précédent.



L'itinéraire de niveau 1 (Facile) n'a pas d'obstacle particulier et est généralement plat.

Pour les niveaux supérieurs, l'itinéraire présente un ou plusieurs obstacles de hauteur inférieure ou égale à une cheville (niveau 2), au genou (niveau 3) ou de la hanche (niveau 4), rendant nécessaire l'utilisation d'un bâton.

Au niveau 5 (Difficile) les obstacles sont supérieurs à la hauteur de hanche et les franchissements nécessitent l'usage des mains...

Cotation des risques

Ce critère évalue le **danger de chute/glissade et de leurs conséquences possibles**.

Le danger est affiché à l'aide d'un logo reprenant le même code couleur que les critères précédents.





- Au niveau 1 (Faible) l'exposition au danger est mineure ;
- au niveau 2 (Assez faible) le risque d'accident est faible et les blessures potentiellement légères ;
- au niveau 3 (Peu élevé), l'exposition au danger est avérée sur certains endroits du parcours avec un risque faible de blessures graves ;
- au niveau 4 (Assez élevé), l'exposition au danger est forte et le risque de blessures graves est important ;
- le niveau 5 (Élevé) correspond à une exposition maximale au danger. En cas de chute, le risque de décès est maximum !

Pour en savoir plus : consultez le [Guide pratique de cotation des randonnées pédestres de la FFRandomnée](#).