

GUIDE DE COTATION FFR DES RANDONNEES SUIVANT 3 CRITERES DISTINCTS

La FFRandonnée propose un guide pratique pour évaluer la difficulté des randonnées pédestres selon trois critères : Effort, Technicité et Risque.

Cotation des randonnées

- La cotation évalue la difficulté selon trois critères : **effort, technicité et risque**.
- **Effort** : évalue la difficulté physique de la randonnée.
- **Technicité** : évalue la difficulté technique et motrice.
- **Risque** : évalue le danger de chute ou glissade.

Effort

- Indice d'effort calculé via la trace GPS.
- Niveaux d'effort :
 - **0-25 : Facile**
 - **26-50 : Assez Facile**
 - **51-75 : Peu Difficile**
 - **76-100 : Assez Difficile**
 - **>100 : Difficile**

Technicité

- Évalue la difficulté technique des obstacles rencontrés.
- Niveaux de technicité :
 - **1 : Facile**
 - **2 : Assez Facile**
 - **3 : Peu Difficile**
 - **4 : Assez Difficile**
 - **5 : Difficile**

Risque

- Évalue le risque d'accidents liés à la configuration des terrains.
- Niveaux de risque :
 - 1 : Faible
 - 2 : Assez Faible
 - 3 : Peu Élevé
 - 4 : Assez Élevé
 - 5 : Élevé

Exemple de cotation de randonnée

- Exemple d'une randonnée dans les Bauges : 8,81 km, 965 mètres de dénivelé.
- Évaluation de l'effort, de la technicité et du risque à compléter.

Effort IBP = 105 **Niveau 5** Engagement physique important

Technicité Peu Difficile **Niveau 3** Obstacle de taille inférieure ou égale hauteur du genou

Risque Assez élevé **Niveau 4** En cas de chute, blessures graves possibles voir danger de mort