

La cotation des itinéraires de randonnée pédestre

Harmonisation des informations



Chaque site internet de téléchargement de trace GPS, chaque éditeur de guide de rando ou chaque voyageur propose sa méthode. Il n'y a pas de référence en la matière, ce qui génère des erreurs d'appréciations et parfois des choix d'itinéraires aux conséquences fâcheuses notamment pour les débutants. La mise en place d'un système de cotation faisant référence au plan national permet d'éviter ces écueils.

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

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

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

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

SCORE	Effort et Technicité	Risque
Niveau 1	Facile	Faible
Niveau 2	Assez facile	Assez faible
Niveau 3	Peu difficile	Peu élevé
Niveau 4	Assez difficile	Assez élevé
Niveau 5	Difficile	Elevé

LSPAP adoptera cette nouvelle cotation pour 2019. Tous nos plans de route indiqueront cet indice.

En premier : l'EFFORT

L'indice IBP est un système d'évaluation automatique de la difficulté d'un itinéraire parcouru en randonnée pédestre et permet de les comparer.

Il est **important** de ne pas confondre le degré de difficulté d'un itinéraire avec l'effort physique déployé pour le réaliser : **un indice IBP de 60 sera un parcours très difficile pour une personne non entraînée, normal avec une préparation physique moyenne et très facile pour un professionnel .**

Tableau comparatif IBP Index en fonction de votre préparation physique

Tableau comparatif IBP index

Difficulté itinéraire		Score IBP	Score IBP	Score IBP	Score IBP	Score IBP
	Facile	0 - 6	0 - 13	0 - 25	0 - 50	0 - 100
	Assez Facile	7 - 13	14 - 25	26 - 50	51 - 100	101 - 200
	Peu Difficile	14 - 19	26 - 38	51 - 75	101 - 150	201 - 300
	Assez Difficile	20 - 25	39 - 50	76 - 100	151 - 200	301 - 400
	Difficile	>25	>50	>100	>200	>400
Préparation physique >>		Très basse 	Basse 	Moyenne 	Haute 	Très haute 

Chez LSPAP nous considérons que les personnes qui viennent souvent aux entraînements hebdomadaires ont une préparation physique moyenne. (Zone orange)



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®.

Score compris entre **26 et 50** correspond au niveau **2** qualifié **ASSEZ FACILE**.

La randonnée pédestre présente peu de difficulté physique. Ce niveau correspond aux promenades et à de petites randonnées. Accessible aux rando santé entraînés

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. Accessible aux rando santé entraînés et ayant acquis de l'endurance

Score compris entre **76 et 100** correspond au niveau **4** qualifié **ASSEZ DIFFICILE**.

La randonnée pédestre présente des difficultés et nécessite un engagement physique certain.

Ce niveau correspond à des randonnées pédestres plus soutenues.

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.

En deuxième : la TECHNICITE

Facile

Assez facile

Peu difficile

Assez difficile

Difficile



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.



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.



En dernier : 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.

FAIBLE

ASSEZ FAIBLE

PEU ÉLEVÉ

ASSEZ ÉLEVÉ

ÉLEVÉ



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...).



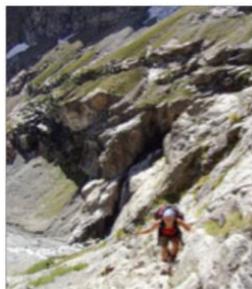
2 : ASSEZ FAIBLE. Niveau assez faible de risque d'accidents (consécutifs à une chute ou glissade). La configuration du terrain peut présenter quelques accidents de relief notables. L'exposition au danger demeure toutefois limitée. Les blessures sont possibles mais mineures (exemples : chemin au relief 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...)

EXEMPLE :

Notre cotation pour la sortie du 2 mars 2019



LES RIVES DE LA BRUCHE

Départ : Parking gare St Blaise la Roche 9h00 h

Coordonnées GPS : 48°24'26"N 7°09'56"E

Parcours : Gare -Les Charasses-Le petit Alhan-Le grand Alhan-Bourg-Retour gare ST Blaise-la- Roche.

Altitudes :	Distance :	Dénivelé :	P maxi :
578m maxi	17,50km	301m	4,8%
439m mini			
239m Δ			

COTATION FFR 62

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.

