La cotation des randonnées FFR

L'ESPRIT

- Répondre aux besoins de 3500 clubs, 220 000 licenciés et 9000 animateurs.
- Apporter à toutes ces personnes des renseignements fiables et pertinents sur 180 000 Km de sentiers balisés.
- Création d'un outil simple qui serve au promeneur aussi bien qu'au randonneur expert et qui soit largement partagé.
- Cet outil résulte d'un travail collectif de plusieurs années et veut être le reflet fidèle des difficultés d'une randonnée pédestre

La grille de cotation

- **La grille de cotation se décline en 3 critères**
- L'effort
- La technicité
- Le risque

La cotation

- La cotation se fait selon 5 niveaux de difficulté
- Elle s'établit ainsi :
  -  – FACILE
  -  – ASSEZ FACILE
  -  – PEU DIFFICILE
  -  – ASSEZ DIFFICILE
  -  – DIFFICILE

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
- Cet effort est calculé à partir d'un tracé gps injecté dans le site suivant : https://www.ibpindex.com/ibpindex/analyser.php
- Voici par exemple 3 randonnées classiques avec leur indice d'effort :

3 exemples de randonnées : effort

- Le tour du lac de St Hélène
- Données Openrunner : 7km900 dénivelée 56m
- Données IBP index : 7km920 dénivelée 34m
- Cotation vert
- Chalet d'Arbaretan par le Grand Chat
- Données Openrunner : 9km400 dénivelée 485m
- Données IBP index : 9km400 dénivelée 568m
- Cotation orange
- Le tour du lac Noir (Grand Arc)
- Données Openrunner : 9km dénivelée 769m
- Données IBP index : 9km200 dénivelée 825m
- Cotation rouge



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
- 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.

3 exemples de randonnées : technicité

- Prenons les 3 mêmes randonnées en exemple :
- Lac St Hélène :
- Cotation bleu
- Chalet d'Arbaretan par le Grand Chat :
- Cotation rouge
- Le tour du lac Noir (Grand Arc) :
- Cotation orange



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…).

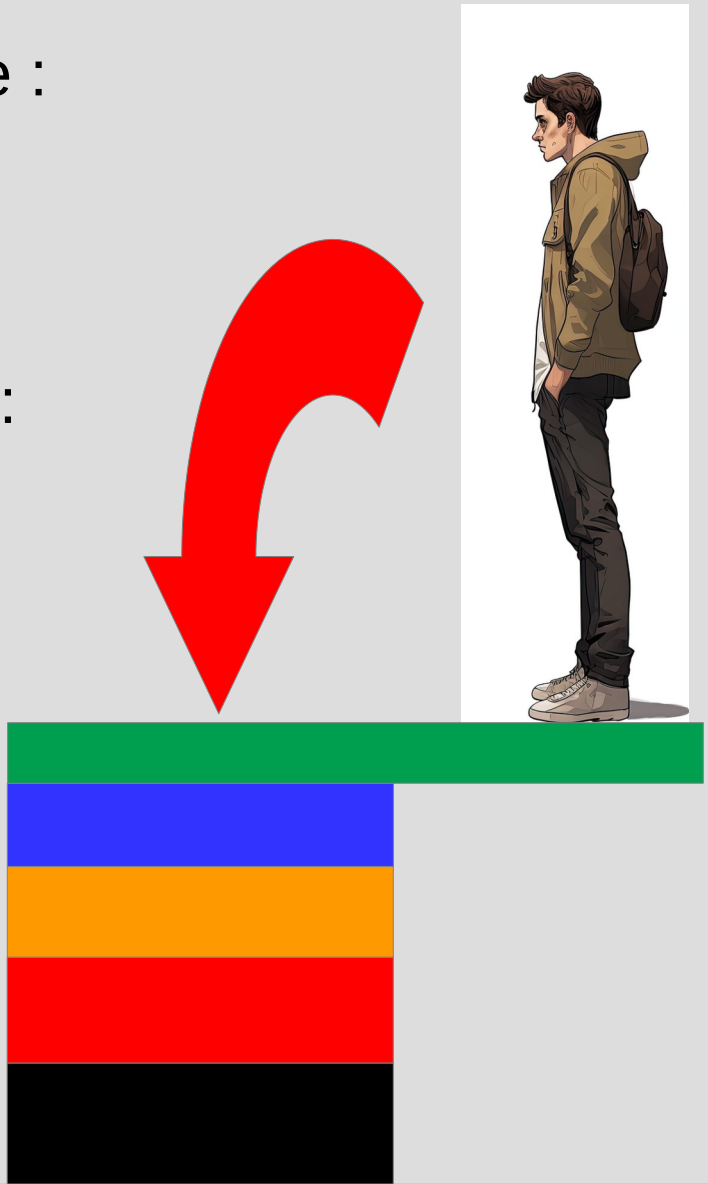
3 : PEU ÉLEVÉ. Niveau peu élevé de risque d’accidents (consécutifs à une chute ou glissade). La configuration du terrain présente des accidents de relief notables. L’exposition au danger peut être qualifiée de possible et avérée (exemple : itinéraire de moyenne montagne exposant le randonneur sur certains 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…).

3 exemples de randonnées : risque

- Les 3 mêmes randonnées en exemple :
- Lac St Hélène :
- cotation bleu
- Chalet d'Arbaretan par le Grand Chat :
- cotation rouge
- Le tour du lac Noir (Grand Arc) :
- cotation orange



En résumé

- Lac St Hélène :
- Cotation : effort vert, technicité bleu, risque bleu
- Chalet d'Arbaretan par le Grand Chat :
- Cotation : effort orange, technicité rouge, risque rouge
- Le tour du lac Noir (Grand Arc) :
- Cotation : effort rouge, technicité orange, risque orange
- Les Grands Moulins
- Données IBP index : 10km600 Dénivelée 971m
- Cotation : effort noir, technicité noir, risque noir