

Niveaux des sorties

***** Avant de vous inscrire à une randonnée, veuillez vérifier que la sortie prévue est conforme à vos capacités, votre forme, le niveau, la durée, le dénivelé, en consultant ce programme et le guide des cotations de randonnées pédestres, également en téléphonant à l'animateur de la randonnée.**

Niveau 1 : moins de 600 m de dénivelé

Niveau 2 : de 600 m à 900 m de dénivelé,

Niveau 3 : de 900 m à 1200 m de dénivelé

Niveau 4 : + de 1200 m ou randonnée dont la plus grande partie des parcours se déroule hors sentiers et / ou pouvant présenter des passages sans danger, mais délicats.

A noter

Les niveaux 1, 2 et 3 passeront au niveau supérieur dans les cas suivants :

- si le parcours comporte des passages sans danger, mais délicats.
- si le parcours comporte des portions de sentier difficiles (Marches hautes, forte déclivité...)

Sorties club randonnées raquettes :

Niveau 1 : moins de 400 m de dénivelé,

Niveau 2 : de 400 m à 600 m de dénivelé,

Niveau 3 : de 600 m à 800 m de dénivelé.

Fonctionnement du système de cotation

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 :

1. L'effort (système de calcul IBP index/ FFRandonnée)
2. La technicité (présence ou non d'obstacles plus ou moins importants)
3. Le risque (gravité plus ou moins importante des accidents corporels en cas de chutes ou glissades)

La conjugaison de ces 3 critères permet d'exprimer la réelle difficulté de chaque randonnée pédestre . Afin de connaître **l'effort, la technicité et le risque**, la FFRandonnée vous propose un guide de la cotation qui vous accompagne au fil de vos randonnées.

En premier : l'EFFORT



Pour déterminer la difficulté physique de votre randonnée, il vous faut charger une trace GPS dans le module prévu à cet effet afin que le système retourne un score. Plus le score est élevé plus la randonnée est difficile physiquement (voir l'échelle du score dans le guide de la cotation). En parallèle de ce score, le système fournit des données précises sur les caractéristiques de la randonnée (tracé, pente, temps

estimé, etc.). Les informations obtenues grâce à IBP et FFRandonnée seront prochainement directement intégrées au site internet fédéral pour plus de convivialité.

La FFRandonnée et IBP index vous propose d'injecter vos traces GPS et de connaître l'indice d'effort lié à vos randos :

En deuxième : la TECHNICITE



La Technicité d'une randonnée pédestre conditionne également sa difficulté. Elle a des incidences sur la difficulté physique mais c'est sur son aspect technique que la FFRandonnée vous permet de l'évaluer (toujours en se référant au guide de la cotation).

En dernier : le RISQUE



Enfin, le Risque. Critère délicat qui entre en ligne de compte dans la considération de la difficulté d'une randonnée pédestre. Là aussi, la FFRandonnée vous invite à consulter le guide de la cotation afin d'attribuer à vos parcours le niveau de risque correspondant.

[Calculer son indice d'effort](#)