

Cotation des randonnées pédestres

Difficile, ou pas difficile ta rando ?

Au début des Questions ?

- ✓ Cotations différentes d'un club à l'autre,
- ✓ Cotations différentes d'un individu à l'autre,
- ✓ Cotations différentes d'un ouvrage à l'autre,
- ✓ Cotations différentes d'un endroit à l'autre.



Un constat

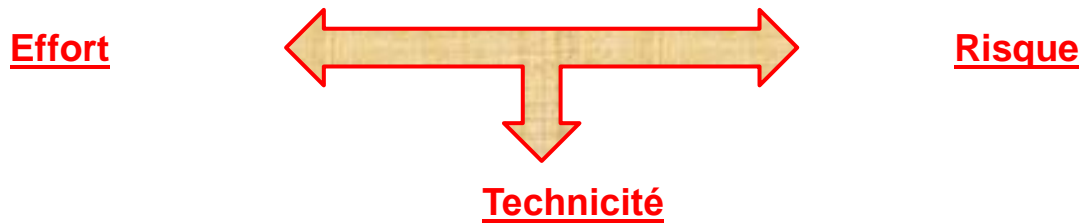
- Chute ou glissade : 43% des victimes
- Problème de condition physique : 13% des victimes
- Erreur d'itinéraire : 12% des victimes

Enquête de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre réalisée en 2011

Savoir estimer la difficulté d'une randonnée pédestre apparaît comme « primordial » ou « nécessaire » pour la très grande majorité des répondants.

- « Effort » et « Risque » sont deux notions que la majorité des répondants souhaitent retrouver dans une cotation.

- Les répondants ont pour une grande majorité d'entre eux signifié qu'exprimer « les passages délicats » était une priorité pour une cotation...



Effort : déterminer la difficulté « énergétique » de la randonnée pédestre. Cotation automatique à partir de la trace GPS

Technicité : déterminer la difficulté « motrice » de la randonnée pédestre. Cotation à partir d'une expertise de terrain

Risque : exprimer la difficulté en terme de danger de la randonnée pédestre. Cotation à partir d'une expertise de terrain



Mise en place d'un outil d'information et d'aide à la décision à la disposition des adhérents de la FFRP

Soit 3 critères d'appréciation de la difficulté, avec une échelle de valeur en 5 niveaux



Effort



L'effort correspond à la difficulté « physique » de la randonnée pédestre et donc la détermination du niveau de mobilisation volontaire des forces physiques.



Pour l'obtenir, enregistrez la trace GPS de votre randonnée, injectez-la dans le système de calcul FFRandonnée/IBP afin d'obtenir une fiche d'information globale et une valeur numérique correspondant à l'indice d'effort.

Un score compris entre **0 et 25** correspond au **niveau 1** qualifié de **FACILE**.
La randonnée pédestre est sans difficulté physique particulière. Ce niveau correspond aux promenades et aux balades.

Un score compris entre **26 et 50** correspond au **niveau 2** qualifié d'**ASSEZ FACILE**.
La randonnée pédestre présente peu de difficulté physique. Ce niveau correspond aux promenades et à de petites randonnées ainsi qu'à la limite supérieure des parcours Rando Santé®.

Un 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.

Un score compris entre **76 et 100** correspond au **niveau 4** qualifié d'**ASSEZ DIFFICILE**. La randonnée pédestre présente des difficultés et nécessite un engagement physique certain. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres plus soutenues.

Un 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.

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



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.



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.

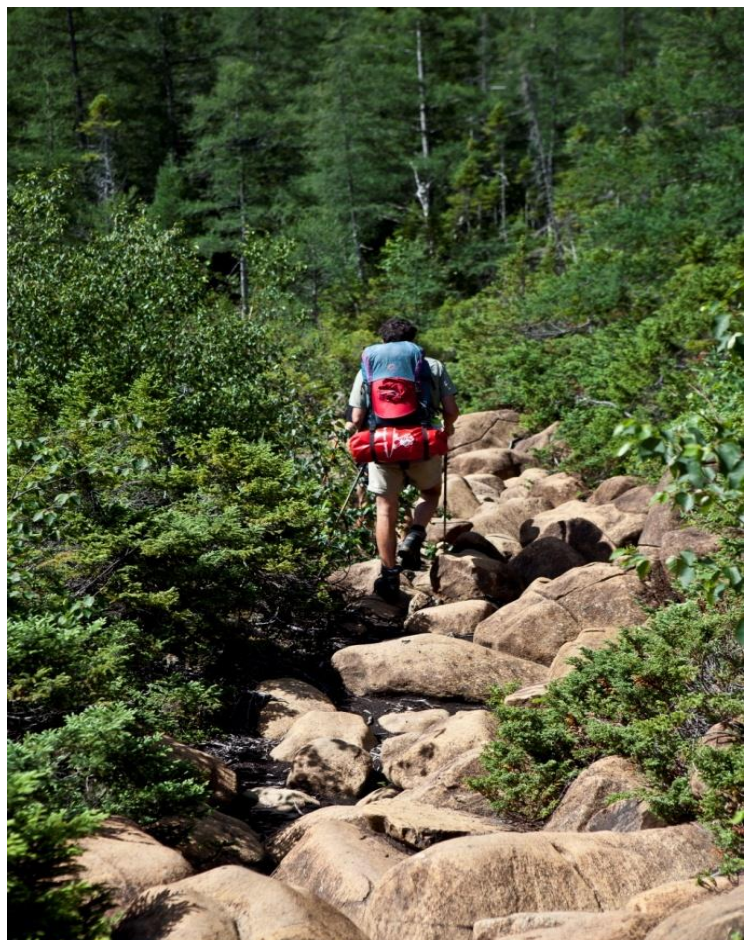




3 : PEU DIFFICILE. Itinéraire ou une portion d'itinéraire présentant au moins un obstacle d'une taille inférieure ou égale à la hauteur du genou. La pose du pied s'adapte à l'irrégularité du support. Le placement des appuis se fait sur les zones de meilleure adhérence.

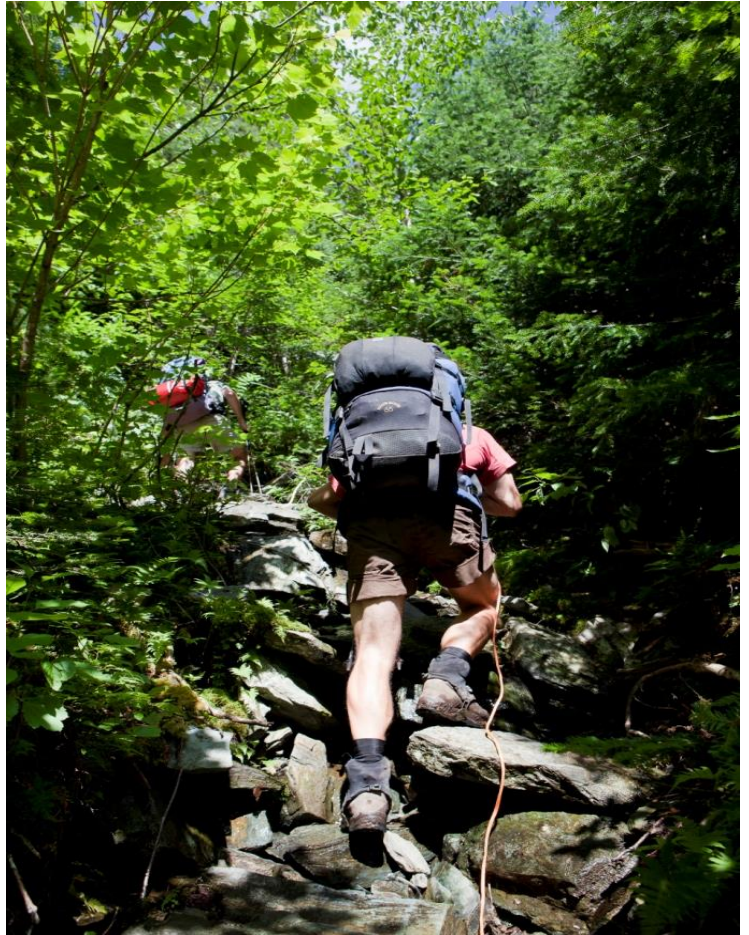


4 : ASSEZ DIFFICILE. Itinéraire ou une portion d'itinéraire présentant au moins un obstacle d'une taille inférieure ou égale à la hauteur de la hanche. La pose du pied (pointe ou talon) s'adapte à l'irrégularité générale du support. L'utilisation des bâtons est nécessaire à l'équilibration.





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.



Risque



Il s'agit de la difficulté de la randonnée pédestre en regard de 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

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. 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 d'avérée (exemple : itinéraire 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. L'accident mortel 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...).

Illustrations

Niveau 1 – Faible

Illustration originale :



Crédits © CDRando 03

Autres illustrations :



Crédits © CDRando 45



Crédits © La fabrique du Lieu





Niveau 2 – Assez Faible

Illustration originale :



Crédits © ?



Autres illustrations :



Crédits © C. Boiseaux



Crédits © G. Barré



Niveau 3 – Peu Elevé

Illustration originale :



Crédits © ?



Autres illustrations :



Crédits © R. Ranguis



Crédits © M. Anthoine

Conclusions

Peu à peu, vous trouverez ces pictogrammes dans les topoguides édités par la Fédération Française de Randonnées pédestres ; ils vont remplacer les 4 niveaux de difficulté différenciée par les couleurs Vert, Bleu, rouge et Bleu foncé.

