

# COTATION DES RANDONNEES

## L'EFFORT



un 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®.



un score compris entre 26 et 50 correspond au **niveau 2** qualifié de **ASSEZ FACILE**.

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



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 de **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.

## INDICE D'EFFORT EN FONCTION DE LA PREPARATION 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 

## LA TECHNICITE



**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.

## LE RISQUE



**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...).