

# COTATION des RANDOS

**Objectif :**  
***Refléter la difficulté de la randonnée***

***Vidéo de présentation***



# TROIS CRITERES avec 5 niveaux

**\* Pour des conditions optimales:**  
*météo clémente, terrain non enneigé*

- **L'EFFORT :**  
*durée, longueur, dénivelé*
- **LA TECHNICITE :**  
*nature, nb et hauteur des obstacles*
- **Le RISQUE :**  
*gravité des blessures si chute, glissade*

**Exemple « E4 / T2 / R3 »**



# CRITERE 1: L'EFFORT

- **Critère physique, perfectible sur une saison**
- **Indice d'effort (I E)**

*Il est à calculer en injectant une trace GPS sur site*

[www.ffrandonnee.fr/241/cotationde-randonnees-pedestres.aspx](http://www.ffrandonnee.fr/241/cotationde-randonnees-pedestres.aspx)

**Niveaux : 1 à 5**

- **1 = FACILE : Rando Douce, Rando Santé, Rando urbaine IE < 25**
- **2 = ASSEZ FACILE : PROMENADE IE < 50**
- **3 = PEU DIFFICILE: Randos Modérées IE < 75**
- **4 = ASSEZ DIFFICILE : Engagement physique soutenu IE <100**
- **5 = DIFFICILE : Durée, Longueur et Dénivelé importants**

# CRITERE 2 : LA TECHNICITE

- **Critère moteur et technique: visuel, geste, matériel**
  - ***Faire une moyenne et indiquer le maxi*** « T2, ponct 3 »
- 
- Niveaux : 1 à 5
  - **1 = FACILE** : Aucun obstacle, pied à plat
  - **2 = ASSEZ FACILE** : Obstacle < hauteur de la cheville, repérables
  - **3 = PEU DIFFICILE**: Obstacles < Hauteur du genou, Adhérence, bâtons utiles
  - **4 = ASSEZ DIFFICILE** : Obstacle < Hauteur de la hanche, répété, bâtons ++ (très utiles)
  - **5 = DIFFICILE** : Mains utilisées, pose main courante, bâtons - -

# CRITERE 3 : LE RISQUE

- **Critères psychologiques, subjectifs** (groupe et animateur)
- *Liés aux risques de blessures et leurs conséquences potentielles si chute , glissade ....*
- Niveaux : 1 à 5
- **1 = FACILE** : risque mineur, blessures bénignes
- **2 = ASSEZ FACILE** : risque limité, entorse, luxation...
- **3 = PEU DIFFICILE**: risque possible, fractures...
- **4 = ASSEZ DIFFICILE** : exposé, délicat, danger mortel possible
- **5 = DIFFICILE** : risque vital, plutôt à déconseiller

# LES PICTOGRAMMES

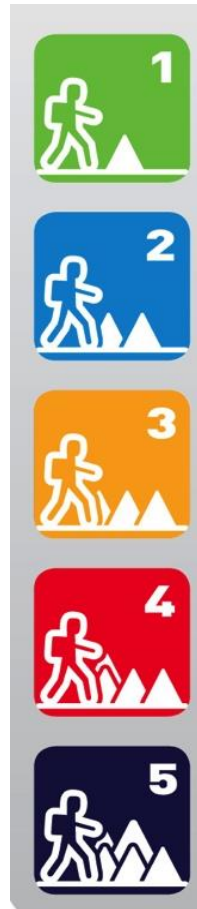
Niveaux : 1 à 5

- En Couleur ou en NB, dessin et N° impératifs

*Efforts*



*Technicité*



*Risques*



Cotation : **Ne pas se limiter à « E »**

- Eviter d'estimer l'**Effort** au « pifomètre »
- Importance de renseigner **Technicité**  
et **Risques**
- « **E 4 / T 2 / R 3** ponctuel »

\*\*\* TENIR COMPTE de la  
**PREPARATION PHYSIQUE**

# Coter l' Effort « sans GPS ? »

Durée      Dénivelé      Distance      Vitesse      condition physique

-  1h 30    D+ < 200 m    2 à 4 km    V ~ 2,5 km/h, Prépa faible
-  2h 30    D+ < 450 m    5 à 10 km    V ~ 3,5 km/h, Prépa basse
-  3h 30    D+ < 800 m    10 à 15 km    V ~ 4,5, Prépa phys moyenne
-  5h    D+ < 1100 m    15 à 22 km    Rythmée, Prépa physique haute
-  > 6h    D+ >1200 m    25 km ou Répétitions, Très haute Préparation



# L'Indice IBP (Intelligent Benchmark Prediction)

- **Qu'apporte l'indice IBP?**
- L'indice IBP FFRP est un système d'évaluation automatique de la difficulté d'un itinéraire
- **Cet indice est très utile pour connaître la difficulté des itinéraires**
- **Il est important de ne pas confondre le degré de difficulté d'un itinéraire avec l'effort physique déployé pour le réaliser.**
- **(voir exemple ci après)**

## Tableau général IPB (indice d'effort)

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

# Calcul IPB avec un logiciel

Exemple sortie du 18 novembre 2021 Etival

**Calculer son indice d'effort.**

Archive de trace (Extensions valides: .PLT .TRK .GPX .TCX .CRS .FIT .KML .KMZ)

Choisir un fichier etival\_crozet\_vok\_...636379702-944.gpx

**Mesurer IBP index**

# Résultat du calcul :



Utilisateur:

Analyse détaillée de la piste analysée comme Randonnée (HKG)



**Trace :** etival\_crozet\_vok\_nov21-13853354-1636379702-944.gpx

**Ces vitesses sont moyennes pour le :** HKG (Randonnée)

**Réanalyser comme**

## Exploitation du tableau : ex **IPB 68**

Quelle **PREPARATION PHYSIQUE** des participants ?

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

# Exploitation du tableau : ex **IPB 68**

Quelle **PREPARATION PHYSIQUE** des participants ?

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

# COTATION des RANDOS

Exemple de pictogrammes  
dans les nouveaux topos de  
la FFRP :

**7**

 <sup>3</sup>  <sup>2</sup>  <sup>1</sup>

**5H15**  
**17,7 km**

**S SITUATION**  
Chessey-les-Mines, à  
31 km au nord-ouest  
de Lyon

**P PARKING**  
école primaire, derrière la  
gare SNCF

**T TRANSPORT**  
ligne TER (train et  
autocar) Lyon (Perrache  
ou Part-Dieu) – Lamure,  
arrêt Chessey, 46 min

**/ DÉNIVELÉE**  
altitude mini et maxi,  
dénivelée cumulée à la  
montée

  
220 m      327 m      410 m

**B BALISAGE**  
jaune