

## Comment informer les pratiquants de la difficulté d'un parcours de randonnée :

La Fédération a mis en ligne des recommandations pour encadrer une randonnée et notamment la nécessité d'informer le pratiquant sur le niveau de difficulté qu'elle a classé en 3 groupes de 5 niveaux différents

[Cotation des randonnées pédestres - Fédération Française de la Randonnée Pédestre \(ffrandonnee.fr\)](http://ffrandonnee.fr)

Ou : <https://www.ffrandonnee.fr/randonner/securite/cotation-des-randonnees-pedestres>

A chacun des 3 groupes , le calcul des niveaux sont expliqués sur cette page :

[Guide-cotation-ffrandonnee-2020.pdf](http://ffrandonnee.fr/Guide-cotation-ffrandonnee-2020.pdf)

Ou : <https://www2.ffrandonnee.fr/data/CMS/files/randonnee/Guide-cotation-ffrandonnee-2020.pdf>

- **Le 1<sup>er</sup> groupe concerne l' « effort »**

Il se calcule avec un outil en ligne :

[IBP index Calculer son indice d'effort](http://ibpindex.com)

Ou : <https://www.ibpindex.com/ibpindex/analyser.php>

Et le fichier gpx de la trace de la randonnée enregistré par le gps utilisé lors de la reconnaissance ou de votre randonnée ;

Remarque importante : il ne faut pas utiliser la trace gps de la description de certains sites de randonnée car ces traces sont incomplètes, car elles ne mentionnent pas d'horodatage correct.

Pour le vérifier , ouvrir le fichier GPX avec l'application « bloc note » , vous devrez voir l'**horodatage** de chaque point gps sous la forme :

```
<trkpt lat="43.581862000" lon="3.011410000">
  <ele>223.000000</ele>
  <time>2021-07-24T06:31:53Z</time>
</trkpt>
<trkpt lat="43.581818000" lon="3.011411000">
  <ele>227.000000</ele>
  <time>2021-07-24T06:32:05Z</time>
</trkpt>
<trkpt lat="43.581759000" lon="3.011457000">
  <ele>229.000000</ele>
  <time>2021-07-24T06:32:11Z</time>
</trkpt>
<trkpt lat="43.581742000" lon="3.011500000">
  <ele>230.000000</ele>
  <time>2021-07-24T06:32:17Z</time>
</trkpt>
```

J'ai ainsi calculé l'indice IBP de la randonnée du circuit des canalettes

[IBP = 43 HKG Circuit\\_des\\_canalettes.gpx \(ibpindex.com\)](http://ibpindex.com) =

l'index IBP pour cette randonnée a été calculé à 43 HKG

la randonnée devra être classée «assez facile » pour un pratiquant avec preparation physique moyenne

**votre score**

ue-randonnees-pedestres.aspx  
en partenariat avec

**1**  
Entre **0** et **25**, c'est le **niveau 1** qualifié de **Facile**. La randonnée pédestre est sans difficulté physique particulière. Ce niveau correspond aux promenades et aux balades.

**2**  
Entre **26** et **50**, c'est le **niveau 2** qualifié d'**Assez Facile**. La randonnée pédestre présente peu de difficulté physique. Ce niveau correspond aux promenades et à de petites randonnées. C'est également la limite supérieure des sorties Rando Santé®.

**3**  
Entre **51** et **75**, c'est le **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.

**4**  
Entre **76** et **100**, c'est le **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.

**5**  
Une valeur supérieure 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.

Mais en réalité, tout dépend du niveau de préparation physique du pratiquant :

Echelle comparative des valeurs IBP

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

- Le 2<sup>ème</sup> groupe concerne « la technicité »

pas d'outils possible, seul son sens de l'observation et son ressenti vous aiderons à donner une note !



## La technicité



**La technicité correspond à 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 mais ne retenez que le niveau le plus élevé rencontré.





1: FACILE



2: ASSEZ FACILE



3: PEU DIFFICILE



4: ASSEZ DIFFICILE



5: DIFFICILE



1



2



3



4



5

**Niveau 1 : FACILE :** Itinéraire ou portion d'itinéraire ne présentant quasiment aucun obstacle particulier, ni 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 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 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 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 un bon équilibre.

**Niveau 5 : DIFFICILE :** Itinéraire ou 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 être ou sont sécurisés par des équipements. Les bâtons peuvent être une gêne à la progression.

## Le 3<sup>ème</sup> groupe concerne « le risque »



**Le risque correspond au risque d'accident corporel consécutif à une chute ou une glissade donc lié à la configuration topographique des lieux.**

# Le risque



Pour l'obtenir, observez la configuration des terrains au fil de votre randonnée, estimez le niveau auquel vous vous êtes majoritairement confronté mais ne retenir que le niveau le plus élevé rencontré.



1 : FAIBLE



2 : ASSEZ FAIBLE



3 : PEU ÉLEVÉ



4 : ASSEZ ÉLEVÉ



5 : ÉLEVÉ



**Niveau 1 - FAIBLE :** niveau faible de risque d'accidents. L'exposition au danger peut être qualifiée de mineure. Exemples : chemin blanc en forêt, voie verte, itinéraires urbains avec aménagements piétonniers, itinéraires ruraux sans accidents de terrain marqués...



**Niveau 2 : ASSEZ FAIBLE :** niveau assez faible de risque d'accidents. L'exposition au danger demeure 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...).



**Niveau 3 : PEU ÉLEVÉ :** niveau peu élevé de risque d'accidents. L'exposition au danger est avérée (exemple : itinéraire vallonné exposant le randonneur sur certains passages à de graves blessures, fractures...).



**Niveau 4 : ASSEZ ÉLEVÉ :** niveau assez élevé de risque d'accidents. 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, équipement possible, présence de barres rocheuses...).



**Niveau 5 : ÉLEVÉ :** niveau élevé de risque d'accidents. 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 de prises et de mains courantes).