

# Le système de cotation de la FFRandonnée

Une méthode de cotation basée sur l'effort, la technicité et le risque

## Généralités

Chaque année, des milliers de **marcheurs**, experts ou amateurs, empruntent **les sentiers de randonnée**. Si les plus expérimentés arrivent généralement assez facilement à savoir quels sont **les itinéraires adaptés à leur niveau**, c'est un exercice plus compliqué pour les débutants.

Pour éviter aux **randonneurs** de s'engager sur **des sentiers trop ardu**s pour eux, la **FFRandonnée** et le Ministère des Sports ont donc travaillé à la mise en place **d'un système de cotation harmonisé des randonnées et des GR**. Celui-ci se veut à la fois précis et simple à comprendre. Il se base sur trois critères : le degré **d'effort**, la **technicité** de la randonnée et le **risque** en cas de chute. Chacun des critères est divisé en **5 niveaux**, du plus facile au plus difficile.

En théorie, pour chaque randonnée, vous pouvez retrouver ces cotations sous forme de **petits pictogrammes** dans les guides édités par la FFRandonnée.

*À noter : ce système d'évaluation des randonnées a été créé en 2015 et mis en place de manière progressive. Aussi, si vos **Topoguides**® sont trop anciens, vous ne trouverez pas ces pictogrammes.*

## 1. L'effort

Le premier critère pris en compte est **l'effort**. Autrement dit, **la difficulté de la randonnée sur le plan physique**. Pour connaître **l'indice d'effort de vos randonnées**, c'est très simple ! L'agence IBP en partenariat avec la FFRandonnée a créé **un outil** qui le calcule pour vous à partir de vos traces GPS.

Pour y accéder, il suffit de vous rendre sur [la page d'analyse de l'indice d'effort](#) et de charger votre trace dans le champ dédié. La plupart des formats sont acceptés (.PLT .TRK .GPX .TCX .CRS .FIT .KML .KMZ). Théoriquement, vous n'aurez donc pas besoin de convertir votre trace.

*Petit aparté : si vous n'êtes pas très à l'aise avec les outils de création de traces GPS, je vous invite à visionner la vidéo que j'ai mise en ligne sur [l'utilisation de VisuGPX](#).*

L'outil analyse le fichier et calcule automatiquement **le degré de difficulté physique de l'itinéraire** en se basant sur sa **longueur** et le **dénivelé** positif. Le résultat apparaît sous la forme d'un **score** qui vous donne le niveau d'effort :

- 0 à 25 = niveau 1 (facile). La randonnée ne comporte aucune difficulté physique particulière.
- 25 à 50 = niveau 2 (assez facile). Les difficultés physiques sont présentes mais très limitées.
- 50 à 75 = niveau 3 (peu difficile). L'engagement physique reste raisonnable, l'effort demandé est modéré.
- 75 à 100 = niveau 4 (assez difficile). L'effort requis est soutenu et la difficulté physique est plutôt importante.
- 100 et plus = niveau 5 (difficile). L'effort à fournir est très important. Ces randonnées demandent une réelle préparation physique.

Pour faciliter la lecture des scores, le **système de cotation** se base également sur **un code couleur** similaire à celui des pistes de ski.

## 2. La technicité

L'estimation de la technicité se fait par rapport **au terrain** et **aux obstacles** qu'il comporte. Ici, pas d'outil en ligne pour évaluer ce critère. Il s'estime directement sur le terrain en fonction des difficultés présentes sur l'itinéraire.

Voici à quoi correspondent les niveaux de technicité utilisés par la FFRandonnée :

- Niveau 1 : l'itinéraire ne comporte aucun obstacle, le terrain est plat et régulier, la pose du pied est facile.
- Niveau 2 : l'itinéraire ou l'une de ses portions comporte des obstacles bas (moins de 10 cm), il est assez facile de poser le pied sur des surfaces confortables.
- Niveau 3 : vous pouvez trouver des obstacles sur le sentier dont la hauteur n'excède pas celle du genou, la pose du pied peut se faire sur des surfaces irrégulières mais il existe des zones comportant une bonne adhérence.
- Niveau 4 : un ou plusieurs obstacles à hauteur de hanche sont présents, le terrain est irrégulier et [l'utilisation de bâtons de randonnée](#) est recommandée.
- Niveau 5 : l'itinéraire comporte des obstacles relativement hauts et difficiles à franchir, l'utilisation des mains est nécessaire, le terrain est très irrégulier et les bâtons peuvent devenir une gêne à la randonnée.

Il s'agit du niveau de technicité le plus élevé rencontré, pas d'une moyenne. Il suffit donc d'un seul obstacle techniquement difficile pour que le niveau soit élevé.

## 3. Le risque

Dernier **paramètre** (et non des moindres) pris en compte dans ce **système de cotation de randonnée** : **le risque** en cas de chute. Ici, c'est donc **la topographie du terrain** qui est analysée. En effet, on comprend bien qu'une chute sur **un sentier en forêt** ou à flanc de **falaise** n'aura pas les mêmes conséquences !

Encore une fois, le classement se fait en 5 catégories, de la moins risquée à la plus dangereuse :

- Niveau 1 : le risque de blessure en cas de chute ou glissade est très faible, voire inexistant (on parle bien du risque supplémentaire lié à la configuration du terrain).
- Niveau 2 : des blessures "légères" comme des entorses sont possibles en cas de chute.
- Niveau 3 : certains passages comportent un risque avéré de blessures sérieuses (comme des fractures).
- Niveau 4 : l'itinéraire comporte une ou plusieurs portions avec des passages dangereux. Le risque de blessures graves ou mortelles est réel.
- Niveau 5 : randonnée considérée comme très dangereuse. Une chute peut engendrer des blessures fatales.

Malheureusement, il n'y a pas d'outil en ligne pour analyser ce critère de difficulté. Donc, si l'édition de votre guide ne mentionne pas le niveau de **dangerosité de la randonnée**, il faudra l'estimer à partir de **vos observations**



*Les différents pictogrammes de cotation des randonnées (source FFRandonnée)*