

• Vous trouverez ci-dessous une présentation rénovée du classement des randonnées :

Le plus important est de se souvenir des codes couleurs : en ce qui nous concerne, la couleur noire n'est jamais proposée, et la couleur rouge doit attirer votre attention, car elle peut représenter des difficultés auxquelles vous n'êtes pas préparés, dans ce cas, je préciserai la nature des difficultés (longueur, dénivelé, vertige, obstacles, descente très pentues...)

Donc, 5 niveaux de difficulté et 3 critères que je passe en revue ci-dessous :

EFFORT :

la difficulté «*énergétique*» de la randonnée pédestre.



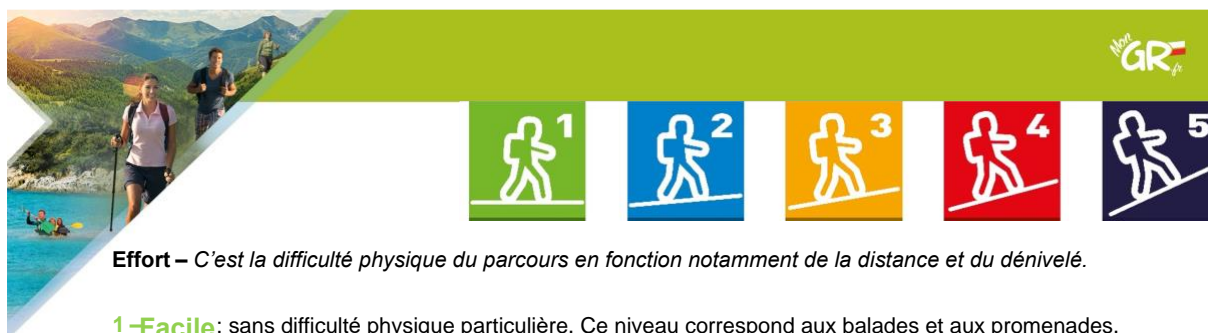
TECHNICITÉ :

la difficulté «*motrice*» de la randonnée pédestre.



RISQUE :

la difficulté «*psychologique*» de la randonnée pédestre.



Effort – C'est la difficulté physique du parcours en fonction notamment de la distance et du dénivelé.

- 1 -Facile**: sans difficulté physique particulière. Ce niveau correspond aux balades et aux promenades.
- 2-Assez facile** peu de difficulté physique. Ce niveau correspond aux promenades et aux petites randonnées.
- 3 -Peu difficile** un certain engagement physique qui reste toutefois mesuré. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres modérées.
- 4 -Assez difficile** des difficultés nécessitent un engagement physique certain. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres plus soutenues.
- 5 -Difficile** des difficultés nécessitent un engagement physique important. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres très soutenues.

Ce n'est pas pour nous, trop difficile.



Pour étalonner la difficulté « EFFORT », j'ai recours à un indice, lequel est fourni par l'application IBP-index. Vous pouvez aller sur le web pour tester cela, mais il vous faut les coordonnées gpx de la randonnée que vous voulez tester. C'est donc réserver à ceux d'entre vous qui ont une application et un compte de type SityTrail ou Visiorando...

La cotation tient compte aussi de l'âge et de la condition physique, notre groupe est entraîné et nous sommes tous retraités. Notre niveau de préparation physique est moyen (colonne du milieu). L'indice IBP ne tient compte que de la **distance** et du **dénivelé**.

Exemple : Difficulté du parcours pour la rando de Vriange : 51 (je ne donne pas ce chiffre qui est abstrait, il permet juste de se positionner)



Monsieur GR

Echelle comparative des valeurs IBP

ibp	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





Fédération Française Retraite Sportive
www.ffrandonnee.fr

Exemple
Vriage :
rando
Orange

Notre niveau physique se trouve dans cette colonne.

Monsieur GR

Technicité

 1
  2
  3
  4
  5

Niveau 1 vert : Itinéraire ne présentant aucun obstacle particulier, ni aucune difficulté de progression (ex : parcours urbain). La pose du pied s'effectue à plat.

Niveau 2 Bleu : 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 « confortables » du parcours.

Niveau 3 Orange : 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 et à l'adhérence du support.

Niveau 4 Rouge : 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 utile à l'équilibre.

Niveau 5 NOIR : Nous ne sommes pas concernés ! Trop difficile.

Fédération Française Retraite Sportive
www.ffrandonnee.fr



Il s'agit de la difficulté liée à la configuration de la randonnée pédestre et l'exposition du randonneur à des conséquences plus ou moins graves en termes d'accidents corporels en cas de chute ou glissade.

Niveau 1 : Aucune crainte ni surprise.



Niveau 2 : Aucune crainte, on peut utiliser des portions d'itinéraire hors chemin, les panoramas ont des protections (rambardes)



Niveau 3 : On peut craindre quelques versants pentus mais non abruptes, le sentier peut être faiblement tracé, On peut être amené à avoir du retard sur le tableau de marche.



Niveau 4 : Le vertige est possible, les panoramas bordent des falaises sans protection, Il y a peu de repère sur notre positionnement. Le terrain peut être glissant.



Le niveau 5 c'est de l'alpinisme !!

Exemple de la rando Vriange :

