

## Nouvelle cotation des randonnées

La FFR agréée par l'Etat et délégataire de service public pour la randonnée pédestre a défini une grille de cotation des randonnées.

Les randonnées seront désormais codifiées par un indice donnant leur difficulté énergétique appelée « effort ». Deux autres indices la « technicité » et le « risque » ne peuvent être donnés qu'après avoir fait la randonnée car appréciés à partir de l'état du terrain et de l'environnement.

L'indice « effort » qui devrait plutôt être appelé **difficulté de l'itinéraire**, est calculé par un logiciel (IBP) à partir du tracé (GPX) de la randonnée.

Cet indice permet d'afficher un niveau de 1 à 5.

IBP de 10 à 25 : niveau 1 « très facile »

IBP de 26 à 50 : niveau 2 « facile »

IBP de 51 à 75 : niveau 3 « moyenne »

IBP de 76 à 100 : niveau 4 « difficile »

IBP supérieur à 100 : niveau 5 « très difficile ».

Ces niveaux correspondent à une préparation physique qualifiée de « moyenne ». A titre d'exemple, pour une préparation physique qualifiée de « basse », le niveau 3 (moyen) est obtenu pour des indices entre 26 et 38 et pour une préparation « haute » pour des indices entre 101 et 150. **A vous d'estimer votre préparation physique.**

N'oubliez pas non plus que les efforts physiques ressentis dépendent :

1. de votre forme physique,
2. du rythme de la course,
3. des conditions météo
4. de l'indice ibp

Ces indices IBP figureront dans le programme à la place du numéro de la carte qui ne semble pas être utilisé par nos adhérents (si vous n'êtes pas d'accord, dites-le-nous). A la place des étoiles figureront prochainement le niveau pour une préparation physique « moyenne » qui vous permettra de vous situer rapidement. Comme nombre de randonnées ont un IBP à la limite de deux niveaux, l'indication pourra être de la forme « 3/4 ».