

L'effort



L'effort correspond à la difficulté «physique» de la randonnée pédestre et donc la détermination du niveau de mobilisation volontaire des forces physiques.

Pour l'obtenir, enregistrez la trace GPS de votre randonnée, injectez la dans le système de calcul FFRandonnée/IBP afin d'avoir une fiche d'information globale et une valeur numérique correspondant à l'indice d'effort.



Injection tracé GPS dans www.ffrandonnee.fr/_241/cotation-de-randonnees-pedestres.aspx

vosre score

en partenariat avec 



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.



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®.



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.



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.



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.

Avertissement !

Le système de cotation de la FFRandonnée est un outil d'information et d'aide à la décision, permettant au randonneur de choisir des randonnées adaptées à ses capacités. La cotation s'entend pour des individus adultes, de taille moyenne, hors manteau neigeux, sur terrains secs, dans des conditions météorologiques clémentes. Dans le cadre de

randonnées pédestres itinérantes, la cotation s'entend sur le trajet de l'étape (trajet Aller). La réelle difficulté du parcours dépend de l'effort, de la technicité et du risque mais également de la variable météo, du poids du sac à dos, de la préparation physique et de l'état de forme du randonneur qui doit savoir s'évaluer. En itinérance, l'effort répété sur plusieurs jours est une dimension à prendre en compte.