

Lire une cotation de randonnée à trois critères

La cotation de randonnée à trois critères distingue sollicitation physique, technicité des obstacles et gravité potentielle d'une chute, afin de décrire des difficultés complémentaires à confronter au groupe et aux conditions.

Effort, technicité et risque ne se remplacent pas

La cotation de la FFRandonnée distingue l'effort, la technicité et le risque. L'effort décrit la sollicitation physique, la technicité concerne les obstacles à franchir, et le risque prend en compte la gravité potentielle d'une chute ou d'une glissade. Ces dimensions ne sont donc pas interchangeables.

Utiliser la cotation dans une décision contextualisée

Un itinéraire assez court peut comporter un passage exposé, tandis qu'un long chemin régulier demande surtout de l'endurance. Lire les trois critères aide à choisir en fonction du groupe. Les conditions réelles, notamment l'humidité et les changements du terrain, restent à considérer : une cotation prépare la décision sans garantir que le parcours conviendra le jour choisi.

Une difficulté faible ne compense pas toutes les autres

Un parcours demandant peu d'endurance peut comporter un passage dont les conséquences d'une chute sont importantes. Une bonne capacité physique ne supprime pas cette exposition, et un terrain régulier n'annule pas l'effort d'une longue journée. Les trois dimensions doivent donc rester lisibles séparément. Les combiner sert à repérer ce qui limite réellement le projet pour les personnes présentes, plutôt qu'à calculer une moyenne rassurante masquant un point déterminant.

Deux notions à connaître

Technicité - Dimension de difficulté liée aux gestes et aux obstacles du terrain, distincte de la seule dépense physique et des conséquences d'une chute.

Exposition - Situation dans laquelle une personne ou un organisme peut subir un danger, selon sa position, son activité et les conditions rencontrées.

Rédaction FRT Guide, avec assistance IA. Les exemples expliquent des mécanismes ; ils ne constituent pas des observations réalisées sur un site précis.

Observer et mettre en pratique

Lire une cotation de randonnée à trois critères

Le repère essentiel

Lisez les trois dimensions et reliez-les à votre expérience, au groupe et aux conditions prévues. Cherchez où se trouvent les passages déterminants plutôt que de retenir seulement un chiffre. Une cotation aide à choisir et à poser des questions précises, sans remplacer l'examen du terrain.

Ma démarche en trois étapes

1. Lisez séparément effort, technicité et risque.
2. Comparez ces critères aux capacités du groupe.
3. Vérifiez les conditions actuelles avant de confirmer le départ.

Un exemple concret

Un itinéraire court peut demander peu d'effort tout en comportant un passage exposé et irrégulier. Un autre, long mais régulier, peut imposer surtout une dépense physique. La lecture séparée des critères évite de confondre ces situations et permet de discuter plus précisément de ce qui convient ou non aux membres du groupe.

La confusion à éviter

Une valeur globale ou un adjectif comme facile ne résume pas tous les aspects d'une randonnée. Le système fédéral distingue effort, technicité et risque, qui apportent des informations complémentaires. Aucun critère ne garantit que les conditions rencontrées aujourd'hui seront identiques à celles de l'évaluation du parcours.

Vérifier ma compréhension

Pourquoi une randonnée courte peut-elle rester exigeante ?

- A. La distance ne change jamais l'effort.
- B. Toute sortie courte possède automatiquement la même cotation.
- C. Elle peut comporter des obstacles ou un passage exposé.

Correction : C. La difficulté associe plusieurs dimensions et ne se résume pas au kilométrage.

Mon observation : lieu, date, indices et limites

.....

.....

.....

Sources et version en ligne

FFRandonnée Auvergne-Rhône-Alpes - Cotation des randonnées

<https://guide.rando-map.fr/mediatheque/public/outdoor-responsable/article-lire-une-cotation-de-randonnee-a-trois-criteres>